كيف تربح معركتك ضد طعامك ؟

صبحي سليمان

الكتاب: كيف تربح معركتك ضد طعامك؟

الكاتب: صبحي سليمان

الطبعة: ٢٠٢١

الناشر: وكالة الصحافة العربية (ناشرون)

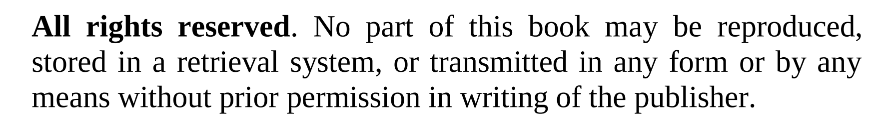
٥ ش عبد المنعم سالم – الوحدة العربية – مدكور- الهرم – الجيزة

جمهورية مصر العربية

هاتف : ٣٥٨٢٥٢٩٣ _ ٣٥٨٦٧٥٧٦ _ ٣٥٨٦٧٥٧٥

فاكس : ٣٥٨٧٨٣٧٣

http://www. bookapa.com **E-mail: info@bookapa.com**



دار الكتب المصرية

فهرسة أثناء النشر

سليمان ، صبحي

كيف تربح معركتك ضد طعامك؟/ صبحي سليمان

– الجيزة – وكالة الصحافة العربية.

٢٧٩ ص، ١٨*٢١ سم.

الترقيم الدولى: ٤ – ٨٧ – ٦٨٣٧ – ٩٧٧- ٩٧٨

أ – العنوان رقم الإيداع : ١٦٤٢١ / ٢٠٢٠

كيف تربح معركتك ضد طعامك؟





مقدمة

الوظيفة الأولية للطعام هي إمداد الجسم بالمواد الضرورية والهامة له؛ حتى يفي باحتياجات ووظائف أعضاء الجسم؛ فالطعام يفي باحتياجات الجسم العضوية والعاطفية من الطعام المُفضل؛ وتلبية حالة الإشباع بمعنى آخر البقاء سليماً مُعافاً؛ فهو مسئول عن إمداد الجسم بالمواد العضوية الهامة من الطاقة؛ والكربوهيدرات؛ والدهون؛ والبروتينات بمعدل أقل.

والبروتينات والماء والأملاح المعدنية تُستخدم للبناء ودعم العناصر المغذية للجسم؛ كذلك فإن العنصر الأكثر وفرة للبناء العضوي هو الماء؛ ثُم البروتينات مع الأملاح المعدنية بكمية قليلة؛ فكل المواد المُغذية المتكون منها الطعام لها دور في تنظيم وظائف الجسم باستثناء الكربوهيدرات.

والأملاح الأمينية الأساسية (EAA) في البروتينات؛ والدهون الحمضية الأساسية (EFA) في بعض الزيوت والدهون نسبة بسيطة جداً من المواد الغذائية بين الأملاح المعدنية والفيتامينات والماء؛ كُل عنصر يكون له وظيفة أساسية لإجراء الوظائف المنتظمة داخل الجسم من حركة الجسم وحركة السوائل؛ وتوازن الأحماض؛ وتجلط الدم؛ والأنشطة الإنزيمية المختلفة المنتشرة بالجسم؛ مع استقرار حرارة الجسم الطبيعية.

كان الإنسان البدائي شُغله الشاغل الدفاع عن كهفه وتوفير طعامه فقط؛ أما اليوم فيُقدم الطعام في مناسبات اجتماعية عديدة مثل حفلات الشاي والإفطار وعشاء العمل والمُقابلات من جميع الأنواع .. كذلك حفلات الزواج والأعياد وأعياد الميلاد وغيرها من المناسبات الشائعة في مُختلف البلدان؛ وفي هذه المُناسبات تكون وجبات الطعام أداة لتوثيق العلاقات الاجتماعية؛ لذا تُقدم الوجبات المُحببة للناس؛ ولا تُقدم لقيمتها الغذائية العالية؛ ولكن يُفضل ما هو شعبي ومُتعارف عليه في البلد المُقام فيها هذا الحفل؛ فيتم تصميم الموائد حسب مُتطلبات الزائرين؛ ودون الاعتبار للقيمة الغذائية أو ما يُفيد الجسم.

ومع زيادة الدخل؛ فإنَّ جُزءاً من هذه الزيادة تُستخدم لشراء مزيد من الطعام الذي سوف يستمتع به الناس دون النظر للفوائد الأخرى للطعام؛ لذلك يجب على الإنسان أن يأكل ما يُحب؛ أو بمعنى آخر كُل ما تُحبه طالما تأكل ما يجب أن تأكله ، لكن بحذر !

صبحي سليمان

الفصل الأول

مكونات الطعام

يتكون طعامنا من العناصر الكُبرى الأساسية للطعام وهي : ـ

١ . الكربوهيدرات.

٢ . الدهون.

٣ . البروتينات.

٤ . الفيتامينات.

٥ . الأملاح المعدنية.

وبالطبع الماء بنسب متنوعة؛ ونُفصل أهمية كُل عُنصر كما يلي : ـ

١ ـ الكربوهيدرات Carbohydrates : ـ

وتُعتبر الكربوهيدرات مُركبات كيميائية من الكربون والهيدروجين والأكسجين؛ ويوجد الهيدروجين والأكسجين بنفس نسبهما في الماء؛ أي ذرتا هيدروجين؛ مع ذرة أكسجين.

وتُعتبر الكربوهيدرات عضو لمجموعات مُتعددة من المُركبات الكيميائية التي تحتوي على سُكريات بسيطة مثل الجلوكوز؛ والسُكر الثُنائي مثل السكروز؛ وسُكريات عديدة مثل النشا والسيليلوز؛ كما وتعتبر

الكربوهيدرات واحدة من المصادر الأساسية للطعام من أجل الإنسان والحيوان.

يُوجد مجموعتان ثانويتان للكربوهيدرات : ـ

أ ـ الكربوهيدرات الغذائي.

ب ـ الكربو هيدرات غير غذائي.

أولاً : الكربوهيدرات الغذائي : ـ

هذه المجموعة تُنتج طاقة من النشا من مواد مثل قصب السكر والجلوكوز واللبن وسكر البنجر.... إلخ؛ كما ويُعتبر النشا كربوهيدرات مُعقد؛ ويتكون من وحدات جلوكوز؛ وعندما يُؤكل في صورة طعام مطهو يُهضم كُلياً؛ والجلوكوز المُتبقي يُمتص وينتفع به الجسم وينتج طاقة؛ فالمواد النشوية يُنتفع بها تماماً وليس هناك اختلاف بين أنواع النشا المُنتج من المصادر المُختلفة للأطعمة.

ويُنتج جرام واحد من الكربوهيدرات أربع سُعرات حرارية؛ وخلايا الجسم تنتفع بأبسط أشكال السُكر لإنتاج الحرارة التي تتحول إلى طاقة لتدعيم الحياة؛ كما يجب أن تحتوي وجباتنا على الكربوهيدرات وبكمية كافية بعد إمداد احتياجات الجسم بما يكفيه من البروتينات لتكوين إجمالي الاحتياجات من السُعرات الحرارية.

فالمربي والشربات والسكر والحبوب مثل الأرز والبطاطس وغيرها غنية بمصادر المواد الكربوهيدراتية ونقصها في وجباتنا يُقلل الوزن.

ثانياً : الكربوهيدرات غير غذائية : ـ

تُعرف أيضاً بالمواد الكربوهيدراتية غير المهضومة مثل السليلوز؛ والنصف سليلوز؛ والصمغ والبكتين واللجنين ، وتُعرف هذه الكربوهيدرات غير المهضومة أيضاً بالألياف الغذائية؛ أو الكربوهيدرات غير نافعة؛ وذلك لأن هذه العناصر لا تُهضم داخل الجهاز الهضمي للإنسان؛ ومُعظمها يخرج مع البُراز؛ ولأنها لا تُهضم فهي لا تُساهم في القيمة الغذائية للطعام فهي تُعتبر عُنصر أساسي لميكانيكية الهضم وتقليل الفاقد؛ فعدم وجود كمية كافية من الألياف الغذائية في الوجبات يُؤدي إلى الإمساك وينتهي بسرطان القولون. ونجد أن بعض المواد الهامة الموجودة في هذه الألياف مثل الأصباغ تعمل على تقليل نسبة الكولسترول في الدم.

٢ ـ الألياف الخام (غير الناضجة) Crude fibre : ـ

تُعتبر الألياف التي لا تذوب ولا تتحل أثناء الغليان أو في المادة القلوية المخففة أو الحمض المخفف ألياف خام؛ وربما تحتوي هذه الألياف على السليلوز؛ واللجنين؛ والنصف سليلوز. كما تُعتبر الألياف الخام اصطلاح تحليلي عندما تكون الألياف الغذائية مُصطلح غذائي.

إنه من الضروري معرفة أن الألياف الغذائية لا تُهضم بواسطة إنزيمات المعدة والأمعاء الدقيقة حيث أن معظم الكربوهيدرات الأخرى مثل النشويات والسكريات تُهضم وتُمتص.

ويجب التنبيه إلي أنه يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية على ألياف مُغذية؛ كما وتُعرف الألياف الغذائية بأنها تعمل على تقليل مدي الإصابة

بأمراض القلب؛ كما ويُمكن أن تختلف مكونات الألياف الغذائية في عرض هذه الصفة. فعندما يتم هضم الأصماغ والبكتين مع الوجبة الغذائية فإنه يُقلل مُعدل الجلوكوز في الدم بعد العشاء.

ووضحت الكثير من الدراسات الحديثة بأن الأصماغ تُوجد في بذور الحلبة بنسبة ٤٠ % ويكون أكثر تأثيراً في تقليل جلوكوز الدم؛ ومُعدلات الكولسترول في الدم مقارنةً بالأصماغ الأخرى.

وتُساعد الألياف المُنخفضة الموجودة في الوجبات الغذائية في حالات مرض سرطان القولون؛ وكذلك تلعب الألياف الغذائية دورا مُهما في تقليل أخطار مرض سرطان القولون. وعلى الجانب الآخر؛ فإن الألياف الغذائية يُمكن أن تحجز بعض المعادن القليلة وتمنع امتصاصها المناسب؛ ومع ذلك فإن ٤٠ جرام من الألياف الغذائية المأخوذة يومياً يكون مرغوب فيها.

ومن الجدير بالذكر أن النشا الموجود في الطعام يحتوي على كميات مُناسبة لتزويد جسم الإنسان بالطاقة؛ وأن الألياف تُساعد في حركة الأمعاء.

٣- البروتينات Proteins :

وهي عبارة عن نيتروجين مُعقد يحتوي علي مواد تتكون من تآلف حولي ٢٠ من الأحماض الأمينية.

والبروتينات ضرورية للنمو ولإصلاح الأنسجة الجسدية وللدفاع عن الجسم؛ ونقصها يُؤدي إلى عضلات ضعيفة؛ وعظام فقيرة؛ ورد فعل عقلي مُتأخر؛ ومُقاومة قليلة للمرض... فلماذا ؟ لأن البروتين يكون عُنصر مُهم

للعضلات والأنسجة الأخرى؛ كما ويُعتبر عُنصر حيوي للجسم مثل الدم؛ كما وتنفع البروتينات التي تكون من إنزيمات وهرمونات في عمليات متعددة وفعالة بالجسم كأجسام مُضادة للدفاع عن الجسم ضد العدوى مثلاً؛ والبروتينات الغذائية تتحول إلى أحماض أمينية يمتصها الجسم حيث تتآلف لتكون البروتين الضروري للوظائف المُختلفة كبناء الأنسجة واستبدال الأنسجة المتآكلة؛ وكمكون للجزيئات الوظيفية مثل الإنزيمات والهرمونات والأجسام المضادة.

والأحماض الأمينية التي لا تُستخدم كنسيج بروتيني تتحول إلى طاقة حيث تُستكمل منها الوجبات الناقصة للدهون والكربوهيدرات المكونة للطاقة؛ لكن في هذه الحالة طريقة مُضيعة للبروتينات؛ لأن الوظيفة الأساسية للبروتينات الغذائية استخدامها اقتصادياً لتكوين البروتين الجسمي لإكمال الوظائف السابقة الذكر الضرورية للحياة.

والمصادر الغنية بالبروتينات هي اللبن والبقوليات والمكسرات وفول الصويا والجبن والطبقة الخارجية للحبوب واللحوم والأسماك والبيض... إلخ.

فالأرز المطحون يدوياً له أعلى قيمة بين أنواع الأرز الأخرى ٧,٧٠ % بروتين؛ والأرز البُني ٧,٥ %؛ والأرز الأبيض ٧,١ %؛ والأرز المُعد للطهي ٧,٠ %؛ والقمح كُله ١٢ %؛ والحبة كاملة تحتوي على ١٥ %؛ وأعلى نسبة في البذرة ٢٨ %؛ و٢,٥% من نسبة الحبة ككُل.

ومُعدل البروتين يتنوع من القمح؛ والذُرة؛ والذُرة الشامية الجافة؛ والشعير؛ كما يلي فالقمح ١٠,٠٨ %؛ والذرة ١٠,٤ %؛ والذُرة

الشامية الجافة ٧,٤ %؛ والشعير ١١,٥ %.

ويحتوي كُلاً من البيض واللحوم والألبان على نسبة بروتينات مُرتفعة وذلك بسبب التوازن الجيد لثماني أحماض أمينية مُميزة؛ والمستوي العالي لاثنين من هذه الأحماض الأمينية مثل**Methionine, lysine**؛ بالإضافة إلى **cystine**؛ كما وتُعتبر هذه الأحماض محدودة في إجمالي الوجبات الغذائية.

وتُعتبر بروتينات الحبوب غنية بـ **lysine**ليسين؛ كما أن الحبوب مثل الأرز تحمل البروتينات مع مُعدلات كافية من **Methionine – Cystine** "ميثيونين سيستين"؛ ولكنها مُنخفضة إلى حدٍ ما في **lysine**؛ ولكن إذا أُكلت الحبوب مع **dals** فسوف يكون هُناك تأثير قوي بسبب ارتفاع مُعدل البروتينات؛ وبذلك يكون مُقارب لمُعدل بروتينات الألبان أو اللحوم ٧٠ - ٧٢ : ٦٠ - ٦٥.

ونسبة عمليات الهضم والامتصاص والانتفاع للبروتينات بواسطة الجسم تكون ١٠٠% لبروتينات البيض في مُقابل ٨٠% لبروتينات اللحوم؛ و٧٥% لبروتينات الألبان.

وكُل الأسماك تحمل نفس مُعدل البروتينات كما في لحم الضأن؛ كما وتُعتبر بروتينات الأسماك أعلى من بروتينات اللحوم ومساوية لبروتينات الألبان وذلك لأن معدل **Lysine** "الحمض الأميني" في بروتينات الأسماك حوالي ١٠ %؛ وهو مُعدل مُرتفع ويُعتبر هذا استثنائياً؛ وأيضاً لأن مُعدل الميثيونين **methionine** ٣ %؛ وهُما اثنان من الأحماض الأمينية المُميزة

والذي لا يكون من السهل الحصول عليهما بكمية كافية عن طريق أكل الأطعمة النباتية المُعتمدة على الحبوب مثل الأرز والقمح. كما ويُمكن تعويض الخاصية المُنخفضة لبروتينات الحبوب بكمية كبيرة من الأحماض الأمينية الموجودة في بروتينات السمك وذلك عن طريق أكل السمك بجانب الأرز.

وتُعتبر الخضروات ذات الأوراق والثمار والجذور والدرنات مصادر فقيرة للبروتينات حيث إنها تُعطي أقل من ٢%.

كما ويحتوي الكُسب على ٥٥ + ٥ % من البروتينات؛ ولذلك يُعتبر مصدر غني للبروتينات فيستخدم في طعام الحيوانات مثل الماشية والدجاج ويستخدم أيضاً كسماد.

والأطفال يحتاجون إلى بروتينات أكثر من الكبار وذلك لأن الأنسجة الجديدة في الأطفال يتم نموها من خلال الأحماض الأمينية المسحوبة من البروتينات الموجودة في الوجبات الغذائية؛ وأيضاً تحتاج السيدات الحوامل والأمهات المرضعات إلى بروتينات أكثر.

٤ ـ الدهون Fats :

وهي إما أن تكون في الحالة السائلة وتسمي زيت؛ وإما أن تكون في الحالة الصلبة وتُسمي دُهن. كما تُعتبر الدهون مصدر مُركز للطاقة ومن وظائفها أيضاً أنها تُعطي الشهية للوجبة الغذائية؛ كما تُعطي الإحساس بالشبع للمعدة الخاوية.

وتكون عملية امتصاص الزيوت المُذاب فيها فيتامينات A,D,E

والكاروتين صعبة علي الجسم؛ كما تعمل الزيوت والدهون النباتية على إعطاء الجسم أحماض دهنية مُميزة وضرورية **Essential Fatty acids** ؛ كما وتُعتبر هذه الأحماض مُهمة في تركيب وتوظيف الخلايا.

والدهون إما أن تكون مرئية أو خفية؛ فالدهون المرئية تُوجد في الزُبدة؛ وزيوت الفول السوداني؛ والخردل؛ والسمسم؛ وجوز الهند؛ والعُصفر؛ وزهرة عباد الشمس... إلخ.

وهذه الدهون إما أن تكون مُشبعة أو غير مُشبعة وهذا يعتمد على الحمض الدهني المكون لثلاثي الجليسريد **triglyceride**.

وتحتوي دهون الألبان مثل الزُبدة على فيتامين **A,D** على عكس الدهون النباتية التي تفتقر إلي هذه الفيتامينات وتحتوي على فيتامين**E**.

وتوجد الدهون الخفية في الأطعمة الأخرى مثل الحبوب؛ واللبن؛ والبيض؛ واللحوم... إلخ.

وتتكون الزيوت والدهون نتيجة اتحاد الأحماض الدهنية مع الجليسرين. وفي الزيوت النباتية تُوجد الأحماض الدهنية غير مُشبعة التي تُساعد في عملية التحكم في كولسترول الدم؛ مثل الفيتامينات.

الفصل الثاني

أهم العناصر الأساسية للغذاء

أولاً : الطاقة Energy : -

تُعتبر الطاقة مهمة ليس فقط للنشاط والنمو ولكن أيضاً للراحة؛ ومن المعروف أنه عندما يكون الجسم في حالة راحة؛ فهذا يدل أن الجسم يستهلك كمية من الطاقة تستخدم للوظائف الحيوية في الجسم مثل التنفس والدورة الدموية والهضم وإفراز العرق والمحافظة على درجة حرارة الجسم؛ وهذه الكمية من الطاقة تُسمي الأيض الأساسي للراحة؛ لأن الجسم يكون ذهنياً وبدنياً في حالة راحة؛ وتُسمي أيضاً باللغة الطبية مُعدل الأيض[1] الأساسي ويتأثر الأيض الأساسي بوزن الفرد وطوله وسِنه وجِنسه ونظامه الغذائي؛ ويُعبر كُلٍ من الكمية والجودة مظهرين للغذاء؛ وهُما عامتين؛ ولكن الأولوية تكون لجودة الطعام؛ كما يُمكن المعرفة عن طريق الخبرة؛ بأن الإنسان يستطيع أن يتفق على عملية خفض كمية الطعام على شرط أن يكون مُغذي؛ وبذلك يستطيع الحصول على صحة إيجابية بكل القدرات الجسدية في أفضل مستوي للعمل الفعَّال؛ وتتكون الطاقة الكُلية المُتطلبة بواسطة الفرد من مُعدل الأيض الأساسي + الطاقة المخزنة.

كما تعتمد أنشطة الطاقة المُختلفة على نوع نشاط الفرد المُتضمن؛

---

١ ـ الأيض : مجموع العمليات المُتصلة ببناء البرووتو بلازما ودثورها.

وسوف يختلف نوع النشاط بشكل واضح باختلاف الأوقات.

التصنيف البشري للأنشطة : ـ

أ ـ الذكر : ـ

أ . الجلوس : . مثل الموظفون (كالإداريون؛ والمُحاسبون؛ وملاك الأرضي؛ ورجال مكتب البريد؛ ورجال الدين؛ وصُناع الأحذية؛ والأشخاص المُتقاعدون عن العمل؛ والخياطون؛ والمُدرسون... إلخ).

ب . المُعتدل : عُمال الزراعة؛ صانع السلات؛ النجار؛ الحمَّال؛ السائق؛ الكهربائي؛ صائد السمك؛ الصائغ؛ عامل الصناعة؛ البنَّاء؛ الخزاف؛ المُشتغل في الخراطة؛ اللحَّام... إلخ.

ج ـ القائم بالأعمال الثقيلة : حدَّاد؛ حمال؛ رئيس عُمال؛ عامل منجم؛ حجَّار؛ خشَّاب... إلخ.

ب ـ الأنثى : ـ

أ . الجالسة (القعود) : الموظفات؛ اللاتي يكتبن كمبيوتر؛ العاملات؛ مُربية منزل؛ المُمرضة؛ عاملات علي ماكينات الخياطة؛ موظفي الحسابات... إلخ.

ب . المُعتدلة : عاملة الزراعية؛ صانعة السلات؛ الحمَّالة؛ الخادمة؛ الناسجة... إلخ.

ج ـ القائمة بالأعمال الثقيلة : الحجَّارة (قاطعة الحجارة).

المُعامل المُحتسب (المحسوب) لمجموعة السُعرات الحرارية المتطلبة

المجموعة	عدد الوحدات الحرارية
الأساس (الذكر الراشد الجالس في العمل).	(١)
١ . العامل المُعتدل.	١,٢
٢ . عامل الأعمال الثقيلة.	١,٦
ب الأنثى (الراشدة).	
١ . العاملة الجالسة.	٠,٨
٢ . العاملة المُعتدلة.	٠,٩
٣ . عاملة الأعمال الثقيلة.	١,٢
ج . الأطفال.	
من ١ . ٣ سنوات.	٠,٤
من ٣ . ٥ سنوات.	٠,٥
من ٥ . ٧ سنوات.	٠,٦
من ٧ . ٩ سنوات.	٠,٧
من ٩ . ١٢ سنة.	١,٨
المُراهقين من ١٢ . ٢١ سنة.	١

تكون الطاقة المتطلبة للأنثى أكثر انخفاضاً عندما لا تكون حامل؛ فإذا كانت حامل أو تُرضع؛ تكون احتياجات طاقتها أعلى وربما تساوي أو حتى تزيد عن هؤلاء الرجال؛ وذلك لأن السيدات الحوامل يحتجن لتغذية

الطفل في الرحم والأمهات المرضعات يحتجن إلى تغذية الطفل من خلال الرضاعة.

كما يُمكن أن تُحتسب الطاقة الناتجة من الطعام من تركيب الطعام ٩ كيلو سعر من الدهون و ٤ كيلو سعر من كلٍ من البروتين والكربوهيدرات.

ولاحتساب الطاقة المُمتصة أو المُتطلبة لمجموعة من تركيب العمر والجنس بعدد الوحدات الاستهلاكية المحتسبة؛ فعلى سبيل المثال : .

أسرة مكونة من أب يعمل عمل اعتدالي؛ وأم ربه منزل فقط؛ وابن جامعي؛ وبنت في المدرسة؛ وطفل؛ فسوف تكون المعادلة الحسابية للمعاملات لحساب السعرات الحرارية المُتطلبة ١.٢ + ٠,٨ + ١ + ٠,٤ = ٤,٢؛ ومُتطلبات الطاقة اليومية للعائلة تكون ٢٤٠٠ × ٤,٢ = ١٠٠٨٠ ك سُعر؛ كما يُمكن أن تُحل الوجبة الغذائية الموجودة للعائلة؛ وأن السُعرات الحرارية الكُلية المُمتصة تُحدد وتُنظم على ضوء العمليات الحسابية.

ثانياً : الفيتامينات Vitamins : .

تُعتبر الفيتامينات مُركبات عضوية تُقدم في كميات صغيرة في أطعمة كثيرة؛ فهذه الفيتامينات تكون أساس لإنجاز وظائف حيوية عديدة للجسم؛ ومن هذه الفيتامينات؛ فيتامين A , B , D , E , C , K.

ولا تنتج الفيتامينات أي سُعرات حرارية لكنها تُساعد في نمو الجسم وتمنع أمراض عديدة ناشئة عن سوء التغذية؛ وتُصنف عالمياً كفيتامينات قابلة للذوبان في الدهون؛ وفيتامينات قابلة للذوبان في الماء.

وتنتمي فيتامينات A , D , E , K إلى الفيتامينات غير قابلة للذوبان في الماء؛ وينتمي الباقي مثل فيتامينات B المعقدة وفيتامين C إلى مجموعة الفيتامينات المُذابة في الماء؛ وتُخزن الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهون في الجسم؛ والفيتامينات القابلة للذوبان في الماء لا تتراكم في الجسم ومن هنا يتم إفرازها في العرق.

ورُبما تعمل الفيتامينات المُذابة في الدهون على تثبيت السموم في الجسم؛ ولكن لا تستطيع الفيتامينات الذائبة في الماء فعل ذلك.

١ ـ فيتامين A (رتينول Retinol) : ـ

يُعتبر هذا الفيتامين ضروري جداً للرؤية الواضحة في الضوء الباهت وإلا فسوف يظهر العمى الليلي؛ ويُعتبر أيضاً ضروري لمنع انحلال الأنسجة خشية أن الخط الخارجي لمُقلة العين يفقد ظهورها الأبيض الرطب وتصبح جافة ومُجعدة وتُصبح المرحلة التالية لإفراز والتهاب العين والفقدان التدريجي للرؤية طبقاً لسوء الغذاء.

والوظائف الجوهرية الأخرى لفيتامين A هي المُحافظة على صحة الجلد والغشاء المُخاطي؛ وينعكس سوء التغذية على تأخر النمو والعمى الليلي والعُرضة للعدوى والتغير في الجلد.

ولا تحتوي الخضروات على فيتامين A (الريتنول) ولكنها تحتوي على صبغة الكاروتين؛ ويُحول الكاروتين إلى فيتامين A في الجسم ومن هُنا يُعتبر كبروفيتامين A؛ ومحتوي فيتامين A لأي قائمة طعام مأخوذة يكون مُتوفر طبقاً لعوامل مُتعددة؛ فعلى سبيل المثال؛ يعتمد محتوي فيتامين A في اللبن

والزُبد على محتوي الكاروتين الذي يُوجد في الأعشاب التي تأكلها الأبقار؛ فأثناء صناعة الزُبد في المنازل حوالي ٢٥ % يتلف؛ ويكون التدمير أكثر بالتسخين المتزايد؛ وتُعتبر ألبان الجاموس فقيرة بالكاروتين بخلاف ألبان الأبقار الغنية به.

وفيتامين A يكون أقل ثباتاً من الكاروتين؛ وتعمل الأشعة أو الضوء وبشكل خاص الأشعة الفوق بنفسجية والأكسجين الجوي على تدمير فيتامين A؛ وعلى العكس تماماً فإن الطهي العادي للخضروات يُسبب فقدان لمحتويات كاروتين B.

يُخزن فيتامين A المُذاب في الدهون في الجسم وزيادته في الجسم لفترات ممتدة يؤدي إلى الصداع والغثيان والقيء؛ وهذه الأعراض تستقر وتثبت مع عدم استمرار امتصاص هذا الفيتامين؛ وتكون مُتطلبات المُراهقين يومياً 3500 + 500 I.U.

٢ ـ فيتامين D :

يتكون هذا الفيتامين في الجلد تحت أشعة الشمس ويتطلب هذا لنمو العظام؛ ويعمل كُلاً من الكالسيوم والفسفور على وقاية العظام والأسنان الصحية؛ ويُؤدي سُوء التغذية إلى كُساح الأطفال ومرض لين العظام؛ كما يُؤدي إلى نمو أسنان غير صحية؛ ولا يعمل هذا الفيتامين بشكل مباشر لإجراء وظائفه داخل الجسم.

ولقد أخبرتنا الدراسات الحديثة بأن التحول الأول إلى ٢٥ مركب هيدروكسيدي في الكبد والتالي إلى ١,٢٥ ثُنائي هيدروكسيد مُشتق في

الكلية وهذا يُشكل وظائف وحيدة في الجسم؛ ومن هنا فإن الفيتامين يعمل بتناسق في الجسم.

يحتوي ضوء الشمس على أشعة فوق بنفسجية والتي تكون ضرورية لتحويل الكلسترول إلى ٧ هيدروكسي كولسترول داي هدروكولسترول فيتامين **D3**.

وعُرف أن لبن الأمهات يكون ضعيف في محتوي الكالسيوم؛ فيؤدي إلى نقص في التغذية مما يُؤدي بدورة إلى مرض الكُساح للأطفال ونقص في نمو العظام.

وقلة البروتين تُؤدي أيضاً إلى كُساح الأطفال وربما أيضاً نتيجة التحول الفقير لفيتامين **D** إلى الشكل أو التركيب النشط. والطريقة الأرخص للحصول على فيتامين د هي التعرض لضوء الشمس؛ والذي يُوجد بوفرة في المناطق الاستوائية.

ويُشار إلى مرض هشاشة العظام بلين العظام؛ ويبدأ بألم في العظام وعادة يبدأ وينشأ أثناء الحمل نتيجة للطلب المتزايد للكالسيوم الذي يتطلب لنمو الجنين في الرحم؛ كما أن نقص الكالسيوم في السيدة الحامل يعمل أحياناً على تشويه (تجويف) الحوض مما يجعل الولادة صعبة جداً؛ ومقدار جيد لهذا الفيتامين **(D)** للسيدة الحامل يعمل على تقوية العظام لديها ولدي الطفل وعدم التعرض للإصابة بمرض لين العظام.

ويُمكن أن يحصل الطفل على مُتطلباته من هذا الفيتامين **100 + 300 I.U** عن طريق التعرض لأشعة الشمس.

١ جرام من فيتامين D النقي = 160 o 40 I.U.

لا يفرز فيتامين D في العرق لأنه يستقر في الجسم؛ ولذلك فإن الكميات المُتزايدة من فيتامين D تعمل على تثبيت السموم والإصابة بالغثيان والتقيؤ والإمساك.

٣ ـ فيتامين E :

يمتلك هذا الفيتامين خصائص مُضادة للأكسدة؛ وعُرف بأن له دور في منع الأكسدة من الكاروتين B؛ وفيتامين A داخل الجسم؛ كما ويمنع أيضاً المُركبات العضوية البروكسيدية من PUFA في الخلايا؛ ويُحافظ على سلامة أغشية الخلايا التي تُصنع من مُركبات دُهنية؛ وهذا التأثير المُضاد للأكسدة يكون مُهم للاستعمال المتضمن لدرجات الحرارة العالية مثل القلي الممتد لفترات طويلة؛ فهذا الفيتامين نفسه يكون مقاوم للحرارة (فوق ٢٠٠° درجة مئوية).

ويحتوي طعام الحيوانات على كميات قليلة من هذا الفيتامين؛ ومن نتائج نقص هذا الفيتامين أنه يؤدي إلى نقص التغذية بالعضلات ويؤدي لفساد الكلية وموت موضعي في الكبد. كما ويُدمر فيتامين E بواسطة عوامل مُؤكسدة؛ والأشعة الفوق بنفسجية.

٤ ـ فيتامين K :

يُعتبر هذا الفيتامين آخر الفيتامينات الأربعة الذائبة في الدهون؛ كما تكمن أهمية هذا الفيتامين في ميكانيكية تجلط الدم؛ ولقد تم اشتقاقه من اشتراكه في تركيب أحد عوامل تجلط الدم (بروثرومبين) بواسطة الكبد.

مجموعة فيتامينات B :

الخصائص العامة لهذه الفيتامينات هي التي تكون ضرورية للأيض[١] وللاستخدام المناسب للطاقة والأساسيات المُتقاربة للتغذية مثل الكربوهيدرات والبروتينات والدهون.

وإنه لمن الخطأ الاعتقاد في البداية بأن المجموعة B تتكون من فيتامين مفرد؛ وكما هو مُقرر من البداية فإنه يُوجد سوائل في الجسم تُطرد من الجسم بشكل منتظم في صورة بول ولذلك تتطلب استبدال؛ ويجب أن تقدم الوجبة الغذائية اليومية هذه الفيتامينات غير ثابتة حرارياً؛ وهذا يتضمن أنه يوجد فقدان يُمكن إدراكه لنشاط الفيتامين أثناء عملية الطهي.

٥ ـ فيتامين B1 (ب ١) اسمه العام (الثيامين) :

ويُعتبر هذا الفيتامين أول فيتاميناتB اكتشافاً ومن هُنا أُعتبر كفيتامين B أو فيتامين مُضاد لمرض البرى برى والتهاب الأعصاب.

مرض البرى برى (**beri – beri**) لديه شكلين وهما : ـ

أ ـ البرى برى الجاف : ومن أعراضه فقدان الشهية وإحساس بوخز خفيف وفقدان الحس في الأرجل والأيدي.

ب ـ البرى برى الرطب : يُسبب داء الاستسقاء وخفقان القلب؛ وضيق التنفس؛ وضعف بالتنفس؛ وضعف في عضلات القلب امتداداً إلى أمراض القلب المُتعددة.

---

١ ـ مجموع العمليات المتصلة ببناء البروتوبلازما في الجسم واندثارها.

يهتم الثيامين بالاستخدام المناسب للكربوهيدرات في الجسم وفي غياب الكميات الملائمة للثيامين الكامل؛ يكون استخدام السكريات والنشويات لمواجهة احتياجات الطاقة مؤثرة بشكل معاكس.

يعتبر هذا الفيتامين مضاد لالتهاب الأعصاب لأنه يمنع التهاب الأعصاب المتعددة في الحيوانات؛ وهذا المرض يشمل أعصاب خارجية؛ ويُسبب في حدوث تشنجات عضلية وألم عصبي.

ولأنه لا يوجد مصدر واحد للطعام غنى بشكل كافي ليغطى احتياجاتنا اليومية وبذلك فإن هذا الفيتامين يتم الحصول عليه من أطعمة متعددة.

الأطعمة التي تحتوى على كربوهيدرات كمصدر رئيسي للطاقة؛ تحتوى على مستوى أعلى من الثيامين مثل الحبوب.

يحدد تركيب الغذاء متطلبات الثيامين للمستهلكين؛ كما أنَّ الوجبة الغذائية الغنية بالكربوهيدرات تحتاج إلى جرعات عالية من هذا الفيتامين وذلك عكس الوجبات الغذائية الغنية بالدهون التي تقلل من احتياجاتها من هذا الفيتامين؛ تعتمد متطلبات الثيامين على السعرات الحرارية الممتصة أيضاً؛ يوصى ب٥,ملى جرام لكل ١٠٠٠ كيلو سعر حراري.

لا تحدد متطلبات الثيامين للرضَّع والأطفال بشكل تجريبي مباشرة فهذه المتطلبات يتم حسابها أيضاً على أساس احتياج الأطفال السعرات الحرارية حيث تتراوح ما بين ٥, و ٢ ملى جرام في اليوم ويعتمد هذا على العمر والحالة الوظيفية للأعضاء ومستوى النشاط الحركي اليومي.

الدراسات الحديثة تؤكد أن محتوى الثيامين في لبن الأم المُرضعة الفقيرة في المناطق التي تعيش على الأرز تكون أقل من الأم المُرضعة الغنية. كما يُؤثر سوء التغذية في نظام الوجبة الغذائية للثيامين بشكل عام على الكبار.

٦ ـ فيتامين B2(ب٢) (ريبوفلافين) :

يعتبر هذا الفيتامين عضو مُهم جداً في عائلة فيتامين **B**. وهو يكون كجزء من الكو إنزيم الضروري للعديد من عمليات الأكسدة داخل الخلية؛ ومركز الطاقة والبروتين الأيضي؛ ويتشكل من صبغة صفراء تسمى فلافين وبنتوز الكحول يُسمى ريبتول.

وتُكون الأشكال الكو إنزيمية لهذا الفيتامين المُقدم في بعض الأطعمة صبغة صفراء؛ ولقد عُرفت بشكل كيميائي وظيفة فلافين النواة كالكو إنزيمات لبعض الإنزيمات المقللة للأكسدة بالفلافو إنزيمات؛ وتُلون الفلافو إنزيمات المُختلفة في حالتها المتأكسدة باللون الأصفر أو الأحمر أو الأخضر؛ وفي عملية تخفيض هذه الإنزيمات فإنها تفقد خصائصها المُفيدة لاختبار أنشطتها. ولقد وصفت بعض العلامات الإكلينيكية لامتصاص الفيتامين غير المُلائم في الغذاء حيث يتكون ألم في اللسان؛ وخدوش في زوايا الفم (التهاب الفم الشديد)؛ واحمرار في العين؛ وإحساس بالاحتراق في العين الذي يُؤدى إلى رؤية غير سوية؛ والتهاب في القرنية؛ وحرشفة الجلد في المنطقة بين الأنف وزوايا الشفاه. كما يُؤدى نقص الريبوفلافين إلى التهاب الجلد بأمراض التنفس العام.

ويتطلب الريبوفلافين ٦,. ملى جرام لكل ١٠٠٠ كيلو سُعر حراري

من الطاقة الممتصة؛ كما تتراوح المُتطلبات اليومية الآمنة من ٧,. إلى ٢,٢ (المعدل المتوسط ١,٥) ملى جرام في اليوم؛ وذلك يعتمد على سن الإنسان؛ وحالته الوظيفية؛ ومستوى نشاطه اليومي. وتوفر الكمية المتوسطة من اللبن مقدار مُناسب من الريبوفلافين.

٧ ـ النياســين Niacin :

وهو المعروف بحمض النيكوتين والمُشتق غير السام من نيكوتين التبغ السام شبه القلوي؛ كما ويُوجد شكلين لفيتامين الحامض النيكوتيني والنيكوتين أميد ويتم تسميتهم بالنياسين. وبالجسم يتشكل من حمض الأمينو تربتوفان الذي يُقدم في بروتينات الغذاء؛ ونحن نحتاج على الأقل ٦,٦ ملى جرام لكل ١٠٠٠ كيلو سُعر حراري من النياسين؛ ومع ذلك فإن المُتطلبات اليومية من هذا الفيتامين تتغير أو تتنوع من ١٧ إلي ٩ ملى جرام نياسين؛ وتكون مُتكافئة لمجموعات الأنشطة الوظيفية. ونقص النياسين في الغذاء يُسبب علامات البلاجرا كفُقدان الشهية واحمرار وآلام اللسان؛ والإسهال والإضطرابات الذهنية؛ وفي المرض الناشئ عن نقص النياسين فإن الأجزاء من جسم الإنسان التي تتعرض لضوء الشمس تظهر أضرار بالجلد فيها.

٨ ـ فيتامين B3 (ب٣) :

يعرف بالنياسين أمين وحمض النيكوتين.

٩ ـ فيتامين B4(ب٤) (أدنين) :

وهو مكون من الأحماض النووية والكو إنزيمات مثل الكربوهيدرات؛

وحمض الأدنيليك؛ ولا يُستخدم كثيراً في تغذية البشر.

١٠ ـ فيتامين B5 (ب٥) (حمض البانتوثنيك) :

يقع في كُل مكان من أنسجة الحيوانات والنباتات. وهو أغنى مصدر عام وهو الكبد؛ ولكن غذاء ملكات النحل يحتوى على ٦ مرات أكثر من الكبد؛ كما وتُعتبر نخالة الأرز مصدر جيد أيضاً لهذا الفيتامين.

ويُؤدى نقص هذا الفيتامين في الكائنات البشرية إلى ارتباكات حسية وشعور بالاحتراق في الأيدي والأقدام واضطراب في أجهزة المعدة والأمعاء.

ومُعدل التغذية الفقير من محتويات حمض البانتوثنيك يُعرض نمو الشخص بأقل كثيراً من السوي؛ ويؤدي إلي التهاب الجلد وقصور في القشرة المجاورة للكُلى. ويُعرف الشكل الكو إنزيمي بكو إنزيم A؛ ودوره يُمكن رؤيته في تركيب الأحماض الدهنية وأكسدتهم وتركيب الكولسترول.

١١ ـ فيتامين B6 (ب٦)(بايريدوكسين) :

هذا الفيتامين يُوجد في ثلاثة أشكال هي : ـ

١ ـ البايريدوكسين. ٢ ـ والبايردوكسمين. ٣ ـ البايردوكسين.

ويكون البايريدوكسين؛ والبايردوكسمين؛ البايردوكسين؛ وهو أول مُركب عُرف بنشاط فيتامين B6؛ وهو أول مُركب عُرف بنشاط فيتامين B6.

وتُوجد بعض الوظائف الهامة لفيتامين B6 في الجسم والمعنية بتكوين

الأيض البروتيني والدهني. ويُؤدى نقص هذا الفيتامين في الغذاء لصغار الفئران إلى التهاب الجلد الذي عُرف بالأكرودينيا. كما تتعرض حيوانات أخرى مثل الأبقار والكلاب لاضطرابات في الجهاز العصبي المركزي نتيجة لوجود كمية ضئيلة من البايريدوكسين في الغذاء المقدم لهم. ونقص هذا الفيتامين في الإنسان يُؤدى إلى حدوث تشنجات واضطرابات عنيفة وأنيميا مُزمنة. ويحتاج الشخص من ٦, إلى ٢,٥ ملى جرام من هذه الفيتامينات؛ وتُقابل مُتطلبات مجموعة عُمرية مُختلفة.

١٢ ـ البيوتين Biotin :

والمعروف مُبكراً كفيتامينH وكو إنزيم R. ويوجد عامل النمو بكميات قليلة جداً في كل خلية حية تظهر بشكل أساسي وتكون مُقيدة بالبروتينات. كما ويُعتبر محتوى البيوتين في الأورام الخبيثة السرطانية أعلى من الذي في النسيج والخلايا الطبيعية؛ ويُؤدى نقص هذا الفيتامين إلى التهاب في الجلد والغثيان. وتنتج البكتريا المعوية أيضاً هذا الفيتامين؛ ولذلك فإن نقص التغذية يجعلها لا تستطيع أن تُنتجه بسهولة؛ ونجد أن الحيوانات تُعانى أكثر عند نقص هذا الفيتامين.

١٣ ـ حمض الفوليك Folic acid :

ولقد عُرف هذا الحمض بالحمض الأميني المُتبلر السرخسى. والشكل المُختصر لهذا المُركب FH4؛ وحمض هيدروفوليك الثُلاثي يُعتبر الشكل الكو انزيمى لحمض الفوليك.

ويتطلب حمض الفوليك من أجل مُضاعفة ونُضج خلايا الدم

الحمراء؛ ونقصه يُؤدى إلى الأنيميا البلاستيكية الضخمة؛ وغالباً ما يُرى عند الأطفال والنساء الحوامل. ومُتطلباته تكون من ٢٥ إلي ٧٥ ملى جرام؛ مُعتمدة على سن الإنسان؛ ولكن أثناء الحمل تزداد إلي ٢٠٠ %.

١٤ ـ فيتامين B12 (ب١٢) (السيانوكويلامين) : ـ

بعض وظائفه تكون مُتشابهة مع حمض الفوليك بالإضافة إلى أنه يُطلب للوظائف المُناسبة للنظام العصبي المركزي؛ وكذلك لأيض حمض الفوليك.

ويُعتبر هذا الفيتامين ثابت حرارياً؛ ونقصه يُسبب أنيميا مُميتة تنعكس كإرهاق وضغط عام نتيجة لقلة الكرات الحمراء في الدم؛ ولا ينشأ نقص الهيموجلوبين الذي يوجد فعلاً في خلايا الدم الحمراء؛ ونقصه أيضاً يؤثر على تركيب النخاع المؤدى إلى الأعصاب والحبل الشوكى والمخ؛ ويعتبر غلاف النخاع هو الغطاء الواقي الذي يلتف حول الأعصاب. ويُقدم فيتامين ب١٢ في طعام الحيوانات حيث يكون ١ ملى جرام في اليوم كافي للاحتياج اليومي.

١٥ ـ فيتامين سي (C) حمض الأسكوربيك (Ascorbic acid) :

يُعتبر هذا الفيتامين ضروري جداً للإنسان لأنه لا يستطيع تركيبه مثل الأنواع الحيوانية العديدة الأخرى؛ كما يُعتبر هذا الفيتامين عامل مخفض قوى متضمن في تركيب الكولاجين Collagen وتكليس العظام والأسنان وردود الأفعال المُنخفضة العديدة الأخرى في الجسم؛ والشكل الكو انزيمى

لفيتامين C غير معروف ووظيفته البيوكيميائية المُحددة التي لا تُعرف بشكل جيد.

ولقد أُعتبر فيتامين C مُنذ عام ١٩٧٥م مُفيد في منع البرد وأمراض القلب والسرطان ولكنه لم يُقبل عالمياً.

ونقص فيتامين C في الوجبات الغذائية يُؤدى إلى خصائص مرض الأنيميا وفقدان الوزن وشعور بالإرهاق وتضخم اللثة والنزيف في الغشاء المُخاطي. كما يُساعد فيتامين C على امتصاص الحديد في شكل حديدوز (حديد ثُنائي التكافؤ) في النظام الغذائي.

ثالثاً : المعادن Minerals :

تتكون الكربوهيدرات والبروتينات والليبيدات Lipidsوالأحماض الأمينية من الكربون والهيدروجين والأكسوجين والنيتروجين والتي تكون ٩٩,٣ من كل الذرات من أجسامنا والباقي٧, % من الذرات التي تنتمي إلى حوالي ٢١ عُنصر وجميعهم يعملون على إجراء وظائفهم النقدية التي تكون ضرورية للحياة. وهذه العناصر الضرورية يُمكن أن تُقسم إلى مجموعتين؛ العناصر الكيميائية التي توجد مُركزة في الجسم ولُقبت بالمعادن فقط؛ والعناصر القليلة التي تُقدم بكميات ضئيلة جداً مثل PPM (أجزاء فوق المليون) وPPB (أجزاء فوق البليون).

وتشمل مجموعة المعادن (الكالسيوم؛ والفسفور؛ والصوديوم؛ والبوتاسيوم؛ والماغنسيوم؛ والكلور)؛ وفي مُعدل متوسط يفرز الإنسان من ٥ إلي ٢٥ جرام في اليوم من أملاح المعادن المكونة مُعظمها من

الكلوريدات والسلفات وفوسفات الصوديوم والبوتاسيوم والماغنسيوم والكالسيوم؛ ومن هنا فإن سد النقص اليومي لهذه العناصر يتم من خلال الطعام ... كما تلعب عدد من العناصر الأخرى مثل الحديد؛ والكالسيوم؛ والنُحاس؛ والكوبلت... إلخ دوراً حيوياً في عمليات الأيض في الجسم؛ وبالتالي سوف تُزود الوجبات الغذائية التي تكون بها كمية كافية من الكربوهيدرات والدهون والبروتينات والفيتامينات كُل المعادن بكمية كافية؛ ولا يحدث ذلك إذا كانت الوجبة الغذائية فقيرة.

متطلبات يومية من المعادن

الرقم	اسم المعدن	الوزن بالجرام في جسم يزن ٧٠ كم	متطلبات اليوم بالملي جرام
١	الكالسيوم	١٢٥٠	الكبار ٤٥٠ + ٥٠ الأطفال ٦٥٠ + ١٥٠ السيدات الحوامل؛ المُرضعات ١٢٠٠ + ٢٠٠
٢	الكروم	٠.٠٠٢	١, : ٢,
٣	النحاس	١,	٢
٤	اليود	٠.٠١	٠.٠١ : ٢,
٥	الحديد	٧	١٥.١٢
٦	الماغنسيوم	٤٥	٣٠٠ + ١٠٠
٧	المنجنيز	٠.٠١	٥
٨	الفسفور	٦٨٠	١٠٠٠
٩	البوتاسيوم	٢٧٥	١٠٠٠ إلى ٤٠٠٠

١٠	الصوديوم	٧٥	٤٠٠ إلى ١٥٠٠
١١	السلنيوم	-	٢٠٠.٥٠
١٢	الزنك	٣	١٥.١٠

نقص المعادن يكون إما نتيجة لنقص المعادن في الوجبة الغذائية أو نتيجة لنقص الامتصاص في الجسم بسبب المرض أو بطريقة أخرى نقص في البروتين.

أ ـ الكالسيوم : Calcium :

وهو مطلوب لتشكيل العظام والأسنان؛ والمحافظة على الانقباض الطبيعي للعضلات وعضلات القلب بشكل خاص وتجلط الدم.

وتُعتبر مُساعدات الكالسيوم الحيوية والمُتحملة والمُنظمة لمستويات الكولسترول جيدة لصحة الأعصاب وآلام الحيض وهى المتطلبة للنشاط الإنزيمي؛ ومع الماغنسيوم يعمل على صحة الأوعية الدموية للقلب.

يعتبر كلاً من الرجال فوق الـ٦٠ سنة والسيدات الحوامل والسيدات فوق ٤٥ سنة والمدخنين ومدمنين الكحول في خطر لقلة الكولسترول؛ ولذلك يتطلب وجود فيتامين D للامتصاص الخاص للكالسيوم؛ وفيتامين C يُحسن امتصاصه.

ويُؤدى نقص الكالسيوم إلى فقر في تركيب أو تشكيل العظام والتكزز؛ وتحرر الكالسيوم عبر الأغشية الإجمالية تتضمن انتقال فردى؛ وهو أيضاً يُنظم تدفق أيونات المعادن الأخرى داخل وخارج الخلية؛ ولقد تم حفظ مستويات الكالسيوم في الخلايا والبلازما جيداً بواسطة قوة

الكالسيوم في العظام التي تُساعد في حفظ مستويات الكالسيوم.

ب ـ الفسفور Phosphorous :

يُوجد الفسفور بوفرة في العظام والأسنان في شكل فوسفات كالسيوم كما هو متطلب لتشكيل الطاقة من الطعام؛ ونقصه يُسبب الضعف العام وألم العظام وقلة الشهية؛ وزيادة في عملية امتصاص الكالسيوم.. كما يُعتبر الفوسفات مُهماً للحجز بين العوامل التي تُساعد في المُحافظة على الفسفور المناسب للسوائل البيلوجية.

وعند تمزق العظام فإن الفسفور يُسرع في مُعالجة العملية؛ ويوقف فقدان الكالسيوم عن المُصاب. ويُساعد الفسفور في الصحة العصبية؛ ويُساعد الكليتين في إصلاح التلف أو الإهمال.

كما تعمل زيادة الماغنسيوم أو الحديد على تضخيم مخزون الفسفور؛ كما تعمل وجبات الغذاء المحتوية على السُكر الأبيض والدهون العالية على إرباك عملية توازن فوسفات الكالسيوم.

ج ـ الحديـد Iron :

بعض النصوص تعتبره كعنصر ضئيل في الوجبات الغذائية؛ ويعتبره خُبراء الغذاء كمُغذى كبير؛ فهو مطلوب لتكوين خلايا الدم الحمراء؛ ولانتقال الأكسجين من الرئتين إلى خلايا الجسم والأنسجة؛ وهذا يكون مطلوباً لأيض مجموعة فيتامينات B؛ كما يتم تخزين بعض من حديد الجسم في الطُحال والكبد. ومحتوى الحديد في الجسم يكون في هيموجلوبين الصبغة الحمراء في كُرات الدم الحمراء في السيتوكروم فهو يُسهل انتقال

الإلكترون داخل الجسم مُشتركاً في ردود الفعل العديدة المُخفضة للأكسدة. وتُحدد أجسادنا المقدار الذي ستحتاجه من الحديد المُغذي؛ وستمتصه من الغذاء؛ وعلى سبيل المثال : من الحبوب يكون فقط من ٥ إلي ١٠ %؛ ولكن أكثر من أوراق الخضروات؛ ومع ذلك فإن طعامنا يجب أن يزود ٢٥ مرة من الحديد أكثر من المطلوب بواسطة الجسم؛ وهذا يتم بواسطة استكمال أو استبدال الحبوب في الوجبات الغذائية باللحوم والأسماك التي يُفضلها الجسم ويسمح بامتصاص أكثر من ٢٠ % من محتواهم من الحديد.

ويتم تزويد الطفل الذي لديه ٤ شهور فقط بالحديد؛ وفيما بعد يضطر أن يحصل عليه من غذائه؛ والنقص القليل من الحديد رُبما يُتلف تقدمه الذهني؛ كما وتحرم عمليتي الحمل والحيض للسيدة من الحديد؛ والتمارين الثقيلة تستنفذ أيضاًَ محتوي الحديد للسيدات الحوامل؛ ربما لا يتم علاج نقص الحديد في المرضي المصابين بالأنيميا عن طريق الغذاء الغني بالحديد؛ ولكن عن طريق تناول الحديد الطبي (الدوائي) علي هيئة أملاح حديد أو غيرها كما يتم إعطاؤه أيضاً للسيدات الحوامل؛ وبخاصة في النصف الأخير من الحمل. ومن العلامات الإكلينيكية لنقص الحديد؛ ضيق التنفس والإرهاق والضعف؛ وزيادته تُؤدى إلى بناء أو نمو سام.

الفلزات : ـ

أ ـ الصوديوم والبوتاسيوم :

البوتاسيوم هو مفتاح المعادن؛ وقلة المعادن في التُربة تُنتج قلة المعادن في الطعام؛ وذلك يخلق سوء تغذية في الجسم بانتزاع البوتاسيوم من الخلايا

وارتباك في جميع تراكيب الجسم؛ ويتم تقديم البوتاسيوم مع الصوديوم بتركيز كبير في السوائل الإضافية والواقعة بين الخلايا وحجم الخلية. وفي الشكل الأيوني فإنهما يساعدان بشكل جزئي للمحافظة على الغشاء الكامل كما أن لهما دور في الظروف العصبية.

ويُوجد البوتاسيوم وكذلك الصوديوم في الجسم ككلوريداتهم.

ونقص البوتاسيوم في السيدات الحوامل يجعلهن يُصبن بالجنون؛ وأكل الطين الجاف أو الطين الغنى بالبوتاسيوم (عادات قديمة؛ ولا تزال موجودة في الريف المصري).

ويُعتبر البوتاسيوم ضروري للتقوية الطبيعية للعضلات والأعصاب والقلب وإحداث الأنزيم؛ وهو يُساعد في تنظيم موازنة سوائل الجسم.

ونقص البوتاسيوم يُسبب فُقدان في الذاكرة وضعف للعضلات وإحداث ضربات القلب غير مُنتظمة؛ والتهيج الجلدي؛ كما ويُصبح الشخص حساس للبرد وللإمساك والغثيان وحك الجلد وللتشنجات في عضلات الجسم.

ويمنع البوتاسيوم الصوديوم من رفع ضغط الدم؛ كما ويُستخدم في حالات الإسهال والعرق وأمراض الكبد؛ وزيادته تُسبب عدم انتظام القلب على الرغم من أن زيادته الطفيفة تُزيل ترسيب الكالسيوم من أوعية الدم.

كما ويُساعد الصوديوم في المُحافظة على توازن الماء داخل وخارج خلايا الجسم؛ ونقصه يُمكن أن يُسبب تشنجات عضلية واستسقاء؛ ولدى زيادته تأثير ضار مثل الضغط العالي؛ وأمراض الكلى؛ والتليف الكبدي؛

واحتقان القلب؛ كما ويُفقد الصوديوم في البول؛ وفي العرق علي صورة كلوريد الصوديوم (ملح الطعام).

الصوديوم العضوي في الطعام يكون أحياناً كافي لمواجهة مُتطلبات الجسم اليومية؛ لذا يُعتبر نقص الصوديوم نادراً؛ وزيادته تحتاج إلى التمرينات الرياضية ليخرج من الجسم عن طريق العرق علي صورة كلوريد الصوديوم (ملح الطعام).

تُعطى الأملاح العامة ذوق أو طعم للطعام؛ وبطريقة أخرى فإن فرط ضغط الدم المُشترك بالملح المُمتص يُقيد استخدامه إلى ٩ . ١ جرام في اليوم؛ وسد النقص لما يُفقد مع العرق.

ويتم تقديم البوتاسيوم والكالسيوم بكلوريداتهم في الجسم؛ وكُل الثلاث أيونات مثل Cl- (كلور سالب)؛ وNa+ (صوديوم مُوجب)؛ وK+ (بوتاسيوم مُوجب)؛ وكلها تكون مُهمة لإنتاج إفرازات هضمية؛ وأيضاً لاستجابة العين الطبيعية للضوء. كما يمدنا الطعام اليومي للخضار بشكل كافي بمُتطلباتنا اليومية من البوتاسيوم؛ وليس من الصوديوم والكلور. ونسبة البوتاسيوم : الصوديوم في هذه الأطعمة هي ٥ : ١ بجانب أن الجسم يُطلق جُزء من صوديومه خلال العرق والبول.

ب ـ الماغنسيوم :

يقدم الماغنسيوم بتركيبات صغيرة في كل الخلايا؛ ويعتبر متطلب لأيض الخلايا ، والجسم كله لديه أقل من ٥٠ جرام من الماغنسيوم؛ كما يعتبر الماغنسيوم ضروري لاستعمال الكالسيوم وفيتامين C؛ ومن خلال الوظائف

المُناسبة للأعصاب والعضلات من خلال الجسم وأيضاً الإنزيمات النشطة.

ويُعتبر الماغنسيوم مع الكالسيوم والفسفور مكونان للعظام مثل الكالسيوم؛ فالماغنسيوم لديه خصائص مُميزة في الامتصاص والأيض وتوزيع الأنسجة. كما يُمكن أن تُتلف اضطرابات توازن الماغنسيوم والكالسيوم نظام الأعصاب وهو مُتضمن في مرض الأوعية الدموية للقلب بشكل مُحتمل.

ويُؤدى نقصه إلى احتمال الإصابة بالسرطان؛ والسكتة القلبية؛ وضغط الدم المُرتفع؛ وربُما يُؤدى إلى داء البُول السُكري؛ وضعف الانقباضات العضلية.

ويُعتبر الماغنسيوم جُزء من صبغة الكلوروفيل الخضراء الطبيعية في خلايا النباتات؛ ومحتواه في الطعام يكون أكثر ارتفاعاً من الكالسيوم؛ كما أن الأطعمة النباتية تمدنا بشكل عام بكل متطلباتنا من الماغنسيوم.

العناصر القليلة والضئيلة : ـ

وهى العناصر الضرورية للغذاء الإنساني ومنها الكروم والنحاس والفلور واليود والمنجنيز والمولبيدينم والسلنيوم والزنك.

١ ـ الكروم :

يُساعد الكروم علي التحكم بالضغط العالي؛ كما ويمنع داء البول السُكري؛ لأنه يُساعد العضلات في نزع السُكر من الدم؛ والتحكم أيضاً في الأحماض الدُهنية؛ وتركيب الكولسترول؛ ويُحافظ على مستوى السُكر في الدم؛ ونقصه يُؤدى إلى إضعاف طاقة الجلوكوز؛ كما يُؤدى إلى مرض

جلدي خفيف.

ويلعب الكروم دوراً في خفض مستوى السكر في الدم؛ ووجد أيضاً ليخفض مصل الكولسترول في الكائنات الحية. على الرغم من أن الامتصاص غير عضوي للكروم مُنخفض إلى حدٍ ما (أكثر من ٢ %) إلا أن الجسم يمتص أكثر من ٨٠ %؛ ومن المُفترض أن تكون مُقدمة في شكل مترابط بشكل عضوي. و ٧٠ ملى جرام من الكروم يكون مُطابقاً ومُتاحاً في الوجبات الغذائية النباتية.

وعلى أي حال فإن مُتطلبات الكروم تضعف وتقل مع العُمر؛ ومخزونه في الجسم ينفذ وينضب أيضاً بالتمرينات الشاقة؛ والإصابات؛ وحتى في العمليات الجراحية.

ولقد وجد أن استخدام الكُركم للجرحى سواء كان داخلياً أو خارجياً يكون مُفيداً؛ رُبما نتيجة لمحتوى الكروم فيه من ٣ : ٥ PPM.

٢ ـ الكوبالت :

والكوبالت مُكون لفيتامين ب١٢؛ وهو مُتطلب لدرجة عُظمى من أجل استخدام اليود بجرعات مُنخفضة؛ على الرغم من أن الدور المُمكن للكوبالت المُنخفض في نقص يُود (الغُدة الدرقية) يكون غير معروف. ونقص الكُوبالت يُسبب فقر الدم.

٣ ـ النُحاس :

وهو المعدن الثالث الثمين بعد الذهب والفضة؛ ويُساعد النحاس

علي امتصاص الحديد؛ ثُم يتحول الحديد إلى هيموجلوبين؛ ويُشارك أيضاً في أيض الجهاز العصبي؛ وفي تكوين الأنسجة المُتصلة؛ وهكذا يعمل على إمداد المرونة للجسم؛ واتصال الكولسترول مع النحاس يكون مُؤسس جيد؛ وعدم التوازن في مستويات النحاس يعمل على زيادة الكولسترول؛ ويُقلل من نسبة (HDL) كثافة الكولسترول المرتفعة.

يُعتبر النحاس مكون مهم من الإنزيمات المُؤكسدة؛ كما أنه ينتشر في البلازما كالسيريو بلازمين؛ وأيضه في الجسم تحت ظروف الاتزان البدنى مثل الميل إلى الثبات في الحالات الجسمية الطبيعية للكائن الحي؛ وبكلمات أخرى فإن إفرازه للعرق يكون مُناسب لامتصاصه.

يُؤدى نقص النحاس إلى ظروف مرضية في أعضاء الجسم وفي الأنسجة المتصلة؛ كما يؤدى إلى إتلاف النخاع والأنيميا ومشاكل الحمل. ورُبما تعوق الزيادة في النحاس تأثير السلينوم الذي يعمل علي حماية الجسم ضد مرض السرطان.

٤ ـ الفلور :

يُعتبر الفلور أيون مُهم لمنع تسوس الأسنان. وسبب تسوس الأسنان هو زيادة امتصاص الحلوى اللزجة بين أسنان الأطفال. ويرتفع امتصاص الفلورين للنظام الغذائي إلى ٢ ملى جرام كُل يوم بشكل كافي.

ولحُسن الحظ ١٥ إلي ٦٥ % من فلورين النظام الغذائي يكون مُمتص؛ والمياه العذبة العادية تحتوى على الفلوريد؛ وهي تكون ضرورية للحماية ضد تسوس الأسنان.

٥ ـ اليود :

يُعتبر اليود مُهدأ للعقل والجسم؛ ويُقلل التوتر؛ ويُحافظ على الإنسان نشيطاً؛ وكذلك يجعل الشعر والأظافر والأسنان في أحسن حال.

والدور الحيوي الكيميائي لليود يشتق وجوده بالثيروكسين (الدرقين) وهو الهرمون السري في الغُدة الدرقية.

ويعمل اليود على تنظيم الأنشطة الكيميائية للجسم ويعتبر مهم للنمو الطبيعي. ونقص اليُود بالغدة الدرقية لا تستطيع تصنيع ثيروكسين كافي؛ ولذلك تكون الغُدة الدرقية المُتضخمة قادرة على عمل نتائج أكثر للثيروكسين.

ونقص اليود في مرحلة الأجنة ربما يُؤدى إلى التأخير العقلي.

ونقص اليود يؤدى إلى ردود الأفعال العقلية المنخفضة وتصلب الشرايين والسمنة. كما يُعتبر نقص اليود سبب مانع للدفاع العقلي في البشرية وبكميات أخرى لا يستطيع الفرد العيش بدون اليود لأنه يُساعد في التركيب الكيميائي للكولسترول ويمنع ترسبه في الشرايين؛ والسمنة غير المرغوبة في الجسم يتم احتراقها أيضاً باليود؛ ومن هُنا يمنع البدانة والسمنة في الجسم.

وينتج نقص اليود لدي الإنسان عن نقص اليود في التُربة؛ والماء؛ والطعام المُحلى؛ وأيضاً نتيجة للمُركبات الكيميائية في الأطعمة مثل الخردل؛ والبصل الذى يتعارض مع استخدامات اليود؛ وهذه المناطق تُسمى مناطق الغُدة الدرقية المستوطنة؛ وعلى خلاف ذلك فإن الوجبات

الغذائية تمد مناطق الغُدة الدرقية غير مستوطنة بحوالى ٢٠ ملى جرام Mg يود في اليوم؛ فتقابل مُتطلبات اليوم الكامل من ٢٥ إلي ١٢٥ ملى جرام Mg.

٦ ـ المنجنيز:

المنجنيز الكيميائي الحيوي هو عامل مساعد للإنزيمات المتعددة ومقدم للمركز النشط للأنزيمات المخففة بالماء.

ومن هُنا يُقدم في مُعظم أنواع الطعام. وهو مُرتبط بشكل مُباشر مع ميكانيكا الدفاع في الجسم؛ كما يُساعد في الاستخدام المُناسب للفيتاميناتB والمجموعاتE؛ ويُدعِّم الهضم والإرهاق ويُساعد في تجلط الدم؛ والإنتاج المُرضي للبن الأمهات.

ويُزيد المنجنيز الجلوكوز؛ ومن هُنا يكون مُفيد في أمراض البول السُكري؛ ونقص المنجنيز يكون غير عادى في البشرية؛ وعلى أي حال تنعكس في النقص المعدني للهيكل التنظيمي. كما وتُعتبر زيادة المنجنيز سامة؛ وتُقلل من قُدرة الجسم علي امتصاص الحديد كما يُرى في عُمال مناجم المنجنيز؛ وعمال الصناعات الأخرى.

٧ ـ الموليبنيديم :

هذا المعدن يكون عامل مُساعد لأكسيدات الألدهيد؛ وعامل مُساعد في وظائف حمض اليوريك. ويكون أيضاً مكون النيتروجين الثابت في الجسم؛ ونقصه في الجسم يكون غير معروف؛ لأن المُتطلبات اليومية للكبار من ١٥ إلي ٣٥ ملى جرام؛ وهي تُقابل من مصادر النظام

الغذائي. ولكن بالنسبة لزيادته لدي الإنسان فإنه يُزيد من مخاطر مرض النقرس.

٨ ـ السلينيوم :

والسلينيوم عُنصر ضروري وهام للجسم؛ فهو يعمل كمُضاد للأكسدة؛ ويُساعد في تحرر الجسم من الجذور الضارة التي تقع كنتيجة لأكسدة الأنسجة الدُهنية؛ وهو يُساعد في منع تجلط الدم؛ ويُدعم نظام المناعة والفيتامينE الذي يتطلب للمحافظة على الكبد؛ ويُبطئ من العملية الجينية.

ونقص السلينيوم يُؤدى إلى حدوث أضرار بالغة بالكبد؛ ويُسبب الأمراض المستوطنة في القلب مثل أمراض عضلات القلب في الأطفال؛ والتي تنتج نتيجة انخفاض السلينيوم في البيئة. ونقص السلينيوم يكون أيضاً مُطابق للعامل المحظور في الإصابة بمرض السرطان.

٩ ـ الزنك :

الزنك هو عامل مُساعد للعديد من العمليات الحيوية في الجسم؛ ويكون أيضاً هام في التركيب المُتعدد لـ .D.N.A المُرتبط بالبروتينات؛ وبكلمات أخرى يساعد الزنك في توظيف الأنسجة الطبيعية؛ ويُعتبر ضروري لاستعمال البروتينات والكربوهيدرات من خلال الجسم.

ونقص الزنك يكون نتيجة الكحول والطعام المنقى؛ والوجبات الغذائية قليلة البروتين والرد والحمل والمرض.

ونقص الزنك يُقلل من تحرر فيتامين A من الكبد؛ ويكون السبب في فقدان الشهية؛ وتأخير مُعالجة الجرح؛ والنمو المُتأخر طبقاً للوظيفة التناسلية؛ وأمراض القلب؛ والمرض العقلي؛ وتأخر النُضج الجنسي.

كما يُعتبر الزنك غير سام؛ ولدي الجسم أدواته الداخلية الفعالة للتخلص من الزنك الزائد وغير مرغوب لدي الجسم؛ ومع تغيرات العُمر يزيد نقص الزنك.

وباقي العناصر الضئيلة هي الزرنيخ؛ والنيكل؛ والسيلكون؛ والفاناديوم؛ وتُعتبر هذه العناصر ضرورية للحيوانات؛ وعلى أي حال أهميتها الغذائية للإنسان غير مُؤكدة.

الإنزيمات

الإنزيمات نوع خاص من البروتينات وتعمل كانتفاض حيوي في ردود الفعل الأيضية. والأيض يتكون من ردود الأفعال الانتفاضية والبنائية والردود الأفعال الانتفاضية مليئة بالذرات تنهار أو تتعطل لتُنتج مُنتجات أصغر وطاقة.

حيث في ردود الأفعال البنائية تستخدم الخلية الطاقة في إنتاج الذرات (الجزيئات) التي تتطلب من أجل النمو والتجدد؛ أو كلا هذان السلسلتان من ردود الفعل تقع في الخلايا بشكل مُستمر. وتكون الإنزيمات مسئولة عن مُعظم الأنشطة التي تحدث ضمن نظام الحياة؛ وأكثر من ٢٠٠ إنزيم قد تم تعريفه.

في التمارين الطبيعية استخدمت الإنزيمات في تحديد مستوى الإنزيمات

العادية في الدم الذي يُعطى المُفتاح لحجم عضلات القلب التالفة بعد الأزمة القلبية. كما استخدمت الإنزيمات في عمليات الطعام أيضاً لمُدة قرون لعمل شراب الكحول المسكر. وتُؤدى الإنزيمات في الخلايا الحية وظائفها تحت ظروف درجات الحرارة المعتدلة و **ph** المُعتدلة.

وعلى سبيل المثال : ربما تأخذ حوالي ٥٠ سنة لتنظيم وجبة فردية بدون إنزيمات

ومثال آخر : تحلل بروكسيد الهيدروجين إلى أكسجين ومياه؛ ورد الفعل هذا يحلل بواسطة بروكسيد الإنزيمات؛ بروكسيد الهيدروجين أنتج كمنتج فرعى في عديد من الأكاسيد البيلوجية؛ فهو سام ومضطر أن يتكون بسرعة ليمنع أي تلف لمكونات الخلية. والبروكسيدات تُحفز نسبة ردود الأفعال عن طريق حوالي ١٠ مرات كمقارنة لرد الفعل بدون بروكسيد الإنزيمات.

بوضوح تزيد الإنزيمات نسبة رد الفعل بمقدار كبير؛ فهي تُعتبر أهمية عُظمى للنظام البيولوجي. والشكل الهام لإعادة تحفيز الإنزيمات هو تحديدها في فعل الإرسال العام لرد الفعل العام؛ أو طبقة ردود الأفعال؛ ونفس المادة الخاضعة لفعل خميرة ما المُحدثة لنوعين مُختلفين من الانتقال الكيميائي ستفعل بواسطة إنزيمان مختلفان وهو مقدرة الإنزيم ليدرك وينقل مادة واحدة في خليط من المواد العديدة الخاضعة للخميرة.

هذا يعنى أن تعيين الإنزيم للمادة المخمرة ليس فقط مُتضمن لقوة الرابط للمادة المُخمرة للإنزيم؛ ولكن أيضاً سُرعة رد الفعل المُحفز الصفة

الشيقة (المهمة) للإنزيمات لتُحفز الإنزيمات التي لا تُعرض بواسطة نُسختها غير الإنزيمية تكون قُدرتها على التنظيم بواسطة أيونات صغيرة أو جُزيئات صغيرة التي رُبما تكون نظرائها.

ميكانيكا عمل الإنزيم :

الأربع خطوات التالية رُبما تُوضح بشكل تخطيطي ميكانيكا عمل الإنزيم : .

١ . المادة الخاضعة لخميرة ما يُصاحب أو يُلازم سطح الإنزيم E؛ وتكوين مادة الإنزيم (Es) مُعقدة.

. $Es \leftrightarrow E + S$

٢ . تُصبح المادة نشيطة والمواد المُلتصقة بالمادة تُصبح مُستقطبة (نشاط مُعقد)

. $Es \leftrightarrow E + S$

٣ . النشاط المُعقد خاضع للتغيير الكيميائي ليكون إنزيم مُنتج مُعقد **EP**

. $ep \leftrightarrow Es$

٤ . وأخيراً انطلاق النتائج وجعل الإنزيم مُتاح للتحفز.

$E + p \leftrightarrow Ep$

كُل الأحداث ستحدث على سطح الإنزيم على سبيل المثال في الموقع النشط حيث المجموعات الرابطة والمُحفزة؛ أو ستكون مُتضمنة في

انتقال المادة المخمرة؛ ومُعظم الخطوات النقدية في تحفز الإنزيمات تكوين النشاط المعقد. وعدم الاحتياج لتكرير هذا بشكل مُؤكد يربط قيمة (تعزيز) النسبة الضخمة بالإنزيمات؛ ولكن الظاهرة المتحكم بواسطة الأسس الكيميائية الفيزيائية والعضوية اقترحت عوامل عديدة لفاعلية ردود الفعل الإنزيمية؛ ولكن الإسهامات الكمية المحددة لكل عامل كيميائي فيزيائي لتعزيز النسبة النهائية في أي إنزيم عامل مازال أمر مخمن فقط. فالإنزيمات لديها قيمة تشخيص الأمراض في العلوم الطبية؛ وتنظيمات الإنزيمات العديدة وظفت لتحدد وتُشير أيضاً إلى قوة المرض في الكائن الحي.

أمراض ناشئة عن النقص الغذائي وكيفية التحكم فيها

١ . سُوء التغذية الناشئ عن نقص طاقة البروتين **protein Energy trition- Malnu** والتي يتم اختصارها بـ **(PeM)**.

وينتشر هذا المرض بين الأطفال صغار السن قبل سن المدرسة؛ والذي يُؤدى إلى تأخير النمو لدى هؤلاء الأطفال. وتكمن خطورة هذا المرض في النقص الوظائفي مثل ضعف المناعة أو ضعف المقاومة للعدوى والتأخر العقلي والذهني. ولقد وجدت الدراسات الحديثة أن هؤلاء الأطفال يُعانون من عجز و(نقص) الطاقة أو الطعام غير مُلائم لهم وليس من نقص البروتينات.

ومتوسط عجز (نقص) الطاقة يكون حول ٣٠٠ كيلو سُعر حراري في اليوم. وهؤلاء الأطفال (من سن سنة إلي خمس سنوات)؛ وهُم

يحتاجون إلي ١٢٠٠ كيلو سُعر حراري في اليوم.

٢ ـ نقص فيتامين A : ـ

يسبب هذا النقص العمى؛ ومن خلال التقييم وجد أن ٢٠٠٠٠ طفل تقريباً يصابون بالعمى سنوياً نتيجة لنقص فيتامينA؛ كما ويُمكن علاج هذا النقص من خلال وعن طريق توعية الأمهات وتعليمهن وتزويدهن بالمعلومات الكافية التي تساعدهن في علاج أطفالهن عن طريق إطعامهم الخضراوات الغنية بهذا الفيتامين مثل اللفت؛ والبنجر؛ وغيرها من الخضروات التي تحتوى على فيتامين A؛ أو إعطائهم جُرعة دواء مُناسبة من فيتامينA IU ٢٠٠٠٠٠ في مقدار صغير من زيت الفول السوداني كُل ٦ أشهر.

٣ ـ الأنيميا Anaemia :

عندما يُصاب الجسم البشرى بنقص في الهيموجلوبين فإن هذا يؤدى إلى نقص في طاقة وحيوية الجسم؛ وهذا ما يُسمى بالأنيميا (فقر الدم).

والشخص المصاب بالأنيميا عادة ما يكون شاحب اللون وجلده باهت ويظهر الضعف في الأظافر؛ والشفاه؛ واللسان؛ والغشاء المُخاطي لباطن جفن العين. ويُعانى هذا الشخص من فقدان للشهية؛ ونقص في الطاقة؛ وضيق في التنفس؛ وإجهاد وخفقان للقلب بسرعة؛ وضعف عام للجسم.

ويُوجد العديد من العوامل المرضية التي تُسبب الأنيميا؛ ولكن يجب أن يتم شرح الأنيميا المُتعلقة بالتغذية أولاً.

رُبما تنتج الأنيميا المتعلقة بالتغذية عن نقص الحديد وحمض الفوليك Folice؛ وفيتامينB12 (ب ١٢)؛ والبروتينات في الوجبة الغذائية. كما ويُمكن أن يُسبب هذا النقص إسهال؛ وفي النهاية يُسبب الأنيميا. ونجد أن بعض المُضادات الحيوية تكون معروفة بقتل البكتريا النافعة الموجودة في أمعاء الجسم البشرى مما يُؤدى إلى نقص فيتامين ب١٢ الهام للجسم.

كما يُمكن علاج الأنيميا عن طريق زيادة مخزون الحديد iron بأكل المأكولات التي تحتوى على نسبة حديد عالية مثل الكبد المطهو؛ والخضراوات مثل الجرجير والباذنجان والسبانخ؛ والفواكه مثل التُفاح والبلح والموز. والسُكريات مثل عصير القصب والشيكولاته والعسل الأسود؛ وأيضاً تناول أقراص فيتامين ب ١٢.

ويُؤدى نقص فيتامين ب المُعقدة وبخاصة الريبوفلافين Riboflavin إلى التهاب الفم والتهاب اللسان وتشقق الشفتين. ويُؤدى نقص النياسين Niacin إلى مرض البلاجرا Pellagra.

الفصل الثالث

أخطار تهدد حياتنا بسبب الطعام

أ ـ التلوث الميكروبي للطعام :

يأتي التهديد (الخطر) الخفي لطعام الإنسان من مجموعة الكائنات الحية الخفية والتي تُسمى أيضاً الأحياء المجهرية الدقيقة أو ببساطة تُسمى الجراثيم؛ ويُعتبر كُلٍ من الإنسان والجراثيم كائنات خلوية (بها خلايا)؛ فالإنسان مُتعدد الخلايا؛ أما الجراثيم فوحيدة الخلية؛ وبالرغم من أن الجراثيم وحيدة الخلية إلا إنها تستطيع أن تُسبب الأمراض أو حتى الموت للإنسان مُتعدد الخلايا؛ وذلك لو استطاعت مُهاجمة الإنسان تحت ظروف مُناسبة؛ وتكاثر الجراثيم في الطعام يُساعد على وجود ظروف مُمرضة أو مُميتة؛ كما أن تعقيدات الإنتاج الحديث للطعام تُساعد على التكاثر بسهولة جداً؛ فبعض الجراثيم ترعرعت ونمت وتزايدت تزايداً هائلاً بعد عمليات تزايد الطعام وصُنعه.

وأي شخص يأكل هذه الأطعمة فسوف يُصاب بالتأكيد بتلوث الطعام أو بعض الأمراض المضرَّة الأخرى مثل مرض اليرقان **jaundice**؛ أو مرض الحمة التيفودية **typhoid fever**. وهذه الجراثيم التي تغزو الطعام تنتمي إلى فصائل أو عائلات مُختلفة ومُتعددة مثل الناس بفصائلهم المُختلفة؛ وهذه الميكروبات لها أيضاً سمات وأنظمة للحياة؛ فعلى سبيل

المثال فإن الأعضاء المُختلفة لعائلة **Staphylococci** (الستافيلوكوك) تُمثل الكعك المُحلى بالكريمة أو الحلوى المُكونة من السُكر والبيض واللبن ما لم تكن ساخنة جداً ولا باردة جداً. وحتى الماء الدافئ الذي يُستخدم في تقديم الأطعمة يعمل على تكاثر الجراثيم بدلاً من تدميرها.

وتُصيب السالمونيلا **salmonellae** اللحوم؛ وبخاصة اللحوم الباردة لو اختلطت في فطائر اللحوم المطبوخة والباردة فهذه الجراثيم تبدأ في التكاثر بسرعة كبيرة؛ وكونها ثابتة حرارياً فإن مُعظم السالمونيلا **salmonellae** تُقتل في غضون ١٥ . ٢٠ دقيقة في درجة حرارة ٦٠ْ درجة مئوية؛ ولو تم أكل نفس فطيرة اللحم بعدما تم تسخينها فسوف لا يكون هُناك أي مُشكلة؛ ولو أكلت باردة فرُبما يُصاب الشخص الذي أكلها بالتسمم؛ وكُل هذه الجراثيم تُسبب الإسهال (**dysentery**).

وبعض هذه الكائنات المجهرية الدقيقة تعمل على إنتاج مواد سامة تُسمى بالتوكسينات (**toxins**) وذلك عندما تتكاثر في الطعام؛ وتعمل الفطريات الطُفيلية**claviceps purpurea** على حدوث التسمم الأرجوتي **ergotism** المُنتشر على مر العصور مُسبباً الآلام والمُعاناة والموت لكثير من الناس؛ وتُعتبر هذه الكائنات السامة والمسئولة عن التسمم الأرجوتي أشباه قلويات؛ وبعض التوكسينات الأخرى مثل أحماض **Zearatenone, Ochratoxina, critinin or penicillic**؛ ورُبما تكون هذه التوكسينات مقاومة للحرارة؛ وعندما تُسخن الأطعمة فإن الجراثيم يمكن قتلها ولكن ربما لا تُدمر التوكسينات حتى أن أشعة **Irradiation** لا تكون قادرة على تدمير هذه التوكسينات؛ وهذا يعني أنه بالرغم من هذه

الأطعمة الخالية من الجراثيم الحية؛ ومع ذلك فرُبما يُسبب تسمم للطعام.

وتترعرع وتنمو الجراثيم علمياً تحت الظروف العادية في كُل مكان؛ كما أن الجراثيم المُسممة للطعام يُمكنها العيش في تُربة حديقة المنزل لمُدة عام؛ ولقد وجد أيضاً أنها تنمو في أنابيب المياه من أحواض الغسيل وخزانات المياه؛ وفي التُراب؛ وعلى الأرضية الجافة؛ وفي النهاية يُمكهنا العيش لمُدة أسابيع؛ ولكنها تكون محظوظة لتحيا في حيوان آخر مثل الطُفيليات؛ وعلى سبيل المثال فإن **Staphylococci** تنمو بقوة في الجلد البشري (جلد الإنسان) ورُبما تُوجد في الأظافر في طرف جفن العين؛ وفي الإبط؛ أو في أي مكان آخر في الجسم؛ كما إنها لا تضرنا؛ ولكن رُبما تُسبب الداحس **whitlow** لإصبع اليد؛ والحكة في العين؛ كما يُمكنها أن تعمل علي تكوين خُراج في تجويف الذراع في بعض الظروف المُتعددة الخطيرة.

وهذه الطفيليات تنتشر في جلودنا عن طريق دورات المياه وقماش غسل ومسح الأطباق؛ وفي أواني العجين؛ ومناديل المائدة؛ وعندما تدخل الطعام فإنها تُسبب تسمم الطعام؛ وعلى سبيل المثال إن جهاز القناة المعدية المعوية يمرض ويتلوث عندما تدخل الجراثيم الطعام وتتكاثر بسرعة فيه؛ حتى أن الجراثيم غير ضارة تستطيع أن تُسبب هذا المرض لك عندما يُحضر الطعام تحت ظروف سيئة جداً بدون تفكير من أجل صحة الطعام؛ كما تُوجد الجراثيم في الجهاز المعدي المعوي لدي أي شخص.

وتُعتبر بكتيريا إشيريشيا كولاي **Eshericha coli** واحدة من هذه الجراثيم؛ ولا تُسبب أي ضرر للإنسان طالما تبقى في الأمعاء؛ وذلك لأنها

تُجري وظائف مهمة في الأمعاء؛ ولكنها لا تُسبب أحياناً أي مرض عندما تدخل الطعام.

ولدى الجراثيم القُدرة على العيش فترات طويلة؛ ومُعظم هذه الجراثيم تستطيع العيش مُجففة في مكانها. فعلى سبيل المثال؛ الجراثيم المُسببة للإسهال تعيش لمدة أسابيع في ورق النشاف؛ وكُرات النسيج القطني؛ والصوفي؛ وفي الملاقط المعدنية.

كما يُمكن أن تلد الجراثيم في ْ٧٠ درجة مئوية لمُدة شهور أو حتى سنوات؛ وكذلك يُمكن أن تعيش في الأطعمة المُجمدة؛ وبالطبع لا تستطيع أن تتوقف عن التكاثر في هذه الحرارة؛ ولذلك فإنَّ الطعام يتم حفظه بواسطة التبريد والتجميد. وتذكر أن العيش والتكاثر تُعتبر حالات مُختلفة.

وتُعتبر البذرة (البوغة) شكل لبقاء الجرثومة؛ والشكل الآخر يكون نباتي؛ وفي الحالة البوغية (البذرية)؛ تستطيع الجرثومة أن تعيش لعدة سنوات؛ وتستطيع الجراثيم البوغية أن تقاوم درجات الحرارة المُرتفعة جداً مثل الغليان وذلك لساعات؛ ولا تُشكل كُل الجراثيم بذور؛ ففي الحالة النباتية تكون الجرثومة مليئة بالحياة وتتكاثر بسرعة؛ ولذلك يكون من السهل قتلها بالحرارة أو بأي وسيلة أخرى. ولقد استرسلنا وعرضنا مُلخص لدورات حياة الأحياء المجهرية الدقيقة المُسببة للمرض كي يتعرف عليها كثير من القُراء الأذكياء لهذا الكتاب؛ ولهذا سنعرضها لهم كما يلي : .

١ ـ السالمونيلا salmonellae :

تعيش هذه الجرثومة في الجهاز المعوي المعدي لكثير من الحيوانات

مثل الفئران، والثعابين الكبيرة، والحمام، والماشية، والسُلحفاة، وأيضاً الإنسان. وتدخل هذه الجرثومة إلى العائل (سواء كان الإنسان، أو الحيوان) عن طريق التكاثر أولاً في الطعام، وبعد ذلك يتم تناوله بكثرة مُلوثاً بالجراثيم التي تشمل السالمونيلا **salmonellae**. وتُحضر الفطائر المحشوة، واللحوم الباردة (المُجمدة)، والسلطات، والفول، باكراً جداً قبل أن تُؤكل، ولذلك تُصبح أكثر عُرضة لبكتيريا السالمونيلا **salmonellae**.

كما يُمكن أكل واحدة أو أثنين من الجراثيم في الطعام بدون إحداث أي ضرر، ولكن هذه الجراثيم تُصبح ضارة عند الحصول على الوقت الكافي لكي تتكاثر في الطعام وتُصبح ملايين عديدة، وهذا يُؤدي بالتأكيد إلى تسمم الطعام.

ولبكتيريا السالمونيلا أشكال متعددة، فمنها القصيرة، والرفيعة، والعصوية الشكل.

كما يُمكن أن تُرى السالمونيلا **salmonellae** المُفردة تحت الميكروسكوب فقط، ولكن عندما تنمو على المادة الهلامية فإنها تُشكل مُستعمرات يكون قُطرها من ٠.٥ إلي ٢.٥ ملي متر في القُطر، والتي يُمكن رؤيتها بسهولة على سطح المستعمرات البكتيرية الهلامية. وتصل السالمونيلا **salmonellae**إلى الإنسان عن طريق الماشية، والخنازير، والسلاحف، والدجاج، والحمام، والفئران، وطائر السِمَّان، وحيوان الفقمة (عجل البحر)، والثعالب، والثعابين والأفيال.

٢ ـ شيجيلا Shigellae : ـ

وهذه الجراثيم تُسبب الإسهال؛ وهي أيضاً قصيرة وعصوية الشكل؛ وتعمل هذه الجراثيم على تكوين مُستعمرات مثل السالمونيلا salmonell ولكن فقط في المادة الهُلامية الخاصة المحتوية على سُكريات عديدة تشمل اللاكتوز؛ ومُعظم الجراثيم المعوية تهاجم اللاكتوز وتكون حمض منه.

والشجيلا Shigellae لا تُهاجم اللاكتوز (سُكر اللبن)؛ وتبقى مجموعتها بيضاء؛ وهذا يُميز الشيجيلا Shigellae عن الجراثيم الأخرى. وعدد أعضاء الشيجيلا حوالي ٣٠؛ ويعيشون كطُفيليات القناة المعوية للإنسان؛ كما ويُمكن أن توُجد أيضاً خارج الجسم البشري وتعيش لفترات طويلة في التراب على منضدة الملابس وحتى في الرمال؛ كما يناسبهم الجو الدافئ الرطب في الضوء الخفيف؛ ولذلك تستطيع أن تعيش لأيام في وحول خزانات المياه؛ كما يُمكن أن تعيش على أصابع اليد لعدة ساعات؛ ويُمكن أن تمر من يد إلى يد بسهولة؛ ومن اليد إلى الفم؛ كما أن هذا يُعتبر الطريق النمطي لانتشار مرض الإسهال من شخص إلى آخر. ولو دخلت هذه الجرثومة الدم فسوف تتكاثر فيه؛ وهذا ما يتسبب في انتشار الإسهال.

٣ ـ الستافيلوكوك staphylococci: وهو ميكروب عنقودي :

تكون هذه الجراثيم دائرية وقوية إلى حد ما والتي عادةً تتجمع معاً مثل عناقيد العنب لذلك سُمي بهذا الاسم. ولا تحتوي هذه الجرثومة على أسواط لذلك تكون غير قادرة على الحركة. فيُمكن أن تُرى الجرثومة

بسهولة ميكروسكوبياً وليس بالعين المجردة؛ فتظهر مُستعمراتها في المادة الهُلامية كقطع صغيرة جداً من الزبدة المتفرقة على سطح المادة الهُلامية.

وتختلف ألوان المجموعة؛ فمثلاً إن **S. albus** البيضاء تكون غير مُضرة؛ أما **S. aureus** الذهبية اللون تكون خطيرة. وتُنتج **Staphylococci** التوكسين الذي يُسبب تلوث الطعام؛ وليست الجرثومة نفسها.

تُعتبر الـ **Staphylococci** فطريات؛ والعائل المعروف لها هو الإنسان؛ وفوق الـ ٥٠ % من الناس العاديين يحملون هذه الجرثومة في الأنف والحلق؛ ونصفهم يحملونها على أيديهم أيضاً؛ وليست كُل هذه الجراثيم تُكون توكسينات معوية؛ ولكن ٥٠ % منهم يكونوا هذه التوكسينات المعوية؛ وعلى الأقل ٢٠% من الناس يحملون هذه الجرثومة الملوثة للطعام في الأنف واليد. وهذه الجراثيم تدخل الطعام أولاً؛ وفي ظروف مُناسبة لدرجات الحرارة والرطوبة تبدأ في التكاثر. وعلم حفظ الأطعمة المفهوم ببساطة يكون المانع لهذه الجراثيم الموجودة في الطعام؛ وبعد ذلك تمنع تكاثرها. وتُوجد **Staphylococci** أيضاً خارج الجسم؛ وتستطيع أن تنمو علي وسط المناشف (الفوط) وسكاكين المائدة أو الأطباق أو أي شئ يلمس حامل الجرثومة؛ ورُبما تنمو هذه الجراثيم في الهواء أو الغُبار في مطبخ ملوث أو مخبز؛ ويُصبح الذُباب في هذه البيئة جاهز للعدوى بعد أن يحمل الجراثيم على أرجله أو فمه أو في أمعائه ثُم يُلوث الطعام بعد أن يحط أو يقف عليه.

وتوجد هذه الجراثيم في حظيرة الأبقار حيث تستطيع أن تدخل اللبن

بسهولة؛ وأحياناً تُسبب التهاب بثدي البقرة؛ وهذا يجعل اللبن يتكاثر مع هذه الجراثيم. وفي حالة ما تكاثرت الجراثيم بسرعة في هذا اللبن وشربه الإنسان فسوف يُصاب بتلوث وتسمم الطعام؛ والبسترة تجعل هذا اللبن آمناً.

٤ - Clostriddium Welchii (c w) :

تُعتبر هذه الجرثومة واحدة من الجراثيم البوغية (البذرية)؛ وتكون عصوية الشكل؛ وذات جوانب متوازية ومتطابقة. وتدخل هذه الجرثومة الخضروات والمواد الغذائية الأخرى؛ وبعد ذلك يبتلعها الإنسان والحيوانات الأخرى؛ وتسكن هذه الجرثومة داخل الجهاز المعوي. وحوالي ٥ % من الأشخاص العاديين يحملون هذه الجرثومة في أحشائهم ويُخرجوها في البُراز؛ ونسبة المُصابين بهذه الجرثومة يمكن أن ترتفع إلى ٣٠%.

و ٢٠ % تقريباً من الخنازير يحملون هذه الجرثومة؛ ونفس النسبة في الفئران والقوارض؛ وتكون أقل انتشاراً في الماشية (أقل من ٢ %)؛ كما يُمكن أن توجد هذه الجرثومة في الغُبار؛ والماء؛ واللبن؛ ومياه البلاعات؛ كما تُوجد عملياً في كُل مكان في الغُبار؛ وهواء المطابخ والمخابز والمحلات. وتُعتبر الحشرات مثل الذُباب؛ والذُبابة الكبيرة زرقاء البطن من الحشرات الحاملة لهذه الجراثيم والتي تنشرها على الطعام وتُلوثه.

ولا تنمو الجراثيم تلقائياً في وجود الهواء؛ وذلك لأن الأكسجين يكون متصل معها. كما لا تتكاثر الجرثومة اللاهوائية على سطح اللحوم النيئة؛

ولكن لو استطاعت هذه الجرثومة أن تصل للعُمق فسوف تستقر هناك حيث الدفء والأكسجين المنخفض؛ وبذلك تتكاثر بسرعة في أثناء إنتاج التوكسين؛ ويتم ذلك في وقت واحد. ولا يقدر التوكسين بمفرده أن يُسبب تلوث الطعام؛ بل يجب أن تعيش جرثومة **Clostridia** أيضاً؛ وبعد ذلك يحدث تسمم الأطعمة فقط.

٥ - Clostridium botulinum (C b) :

وهذه واحدة أخرى من الجراثيم البوغية (البذرية) التي تحتوى على ٦ أعضاء من أ إلى ح أو من (**a** إلى **f**) تُسبب الأمراض للإنسان. وكُلٍ منهم يُنتج تُوكسين مُختلف اختلافاً طفيفاً؛ كما ويحتوى كُل توكسين على تأثير قوى جداً ومُتشابه على الجسم البشري. وتعيش هذه الجرثومة في التُربة؛ والنباتات الفاسدة؛ ولا تعيش في الحيوانات الحية؛ كما وتعُتبر هذه الجرثومة جرثومة لا هوائية؛ ولكنها أكثر صرامة؛ حيث يُمكن أن تُوجد هذه الجرثومة في النباتات والأطعمة الطازجة الأخرى؛ ولكون هذه الأطعمة طازجة وغير مُتعفنة فإن هذه الجرثومة لا تستطيع أن تتكاثر؛ وبذلك لا تستطيع أن تُنتج التوكسين؛ ويكون هذا الطعام غير مُضر؛ وعندما يتم حفظ الطعام عن طريق المُعالجة بمحلول حمضي أو التدخين أو التعليب فسوف يقل محتوى الأكسجين؛ ولو تواجدت هذه الجرثومة في هذه الأطعمة المحفوظة؛ فسوف تبدأ في التكاثر وإنتاج التوكسينات. ويتم قتل هذه الجرثومة تقريباً في عمليات الحفظ التجارية.

كل هذه الجراثيم المُسممة للطعام يُمكن قتلها (تدميرها) أو منعها

بواسطة تقليل الرطوبة ودرجة الحرارة؛ ومن خلال المُعاملة المُناسبة بالمواد الكيميائية.

تأثير بعض العوامل علي هذه الجراثيم

(أ) تأثير الحرارة :

١ ـ سالمونيلا Salmonellae : ـ

درجة الحرارة المُناسبة لهذه الجرثومة ٣٧ْ درجة مئوية؛ وتعيش لمُدة ساعة في ٥٥ درجة مئوية؛ وتُقتل في درجة حرارة ٦٠ درجة مئوية من ١٥ إلى ٢٠ دقيقة؛ كما تستطيع أنواع "Salmonella Senftenberg" أن تعيش في درجات الحرارة هذه؛ ولكنها تُقتل في ٧١.٢ درجة مئوية في ثواني قليلة؛ وتبدأ البيضة في التخثر عند ْ٧٢ مئوية؛ وفي مُعظم إجراءات الخبز؛ ترتفع درجات الحرارة فوق هذه الدرجات التي تقتل أي salmonellae حية.

كما يكمن الخطر عند إمكانية تلوث المُنتجات المطهية مثل الحلوى التي يدخل في صُنعها البيض والسُكر؛ والتي تتلوث عن طريق البيض؛ وعندما تبرد بعدما تُطبخ؛ أو اللبن المُبستر عندما يُحفظ في ْ٦٢.٢ مئوية لمُدة ٣٠ دقيقة؛ أو البيض المُبستر بهذه الطريقة؛ ويكون العلاج تحت هذه المواقف اختيار طُرق سريعة للبسترة؛ وللبن تكون ْ٧١.٧ مئوية لمُدة ١٥ ثانية؛ أو ْ١٣٢ مئوية ليس لأكثر من ثانية. كما يُمكن إيقاف تكاثر هذه الجرثومة تحت ٥ درجات مئوية تكفي لإيقاف تكاثرها.

٢ ـ الشيجيلا Shigellae : ـ

مثل **salmonellae**؛ تعيش لفترات طويلة في درجة حرارة الغُرفة والجسم؛ كما يُمكن قتلها عن طريق التسخين المُعتدل (المتوسط)؛ ويُمكن أن تعيش مُجمدة لمُدة أسابيع؛ وبذلك تكون عاجزة (غير مُجدية) عن ضرر الإنسان.

٣ ـ الستافيلوكوك staphylococci(الجرثومة العنقودية) :ـ

يُمكن قتل هذه الجراثيم بالتسخين في درجة حرارة ْ٦٠ مئوية؛ وتكون درجات حرارة الطهي مُرتفعة؛ ولذلك تكون مُؤثرة؛ ولو لم تخترق الحرارة كُل ذرة في الطعام عند المطبخ فسوف تعيش هذه الجرثومة في الطعام مثل الفطير؛ أو قطعة اللحم الكبيرة. وتنمو هذه الجرثومة بسرعة في درجة حرارة الغرفة وبوضوح في الطعام؛ وتتكاثر وتنتج التوكسينات المعوية Enterotoxin؛ وتُقاوم هذه التوكسينات الغليان لمُدة ٣٠ دقيقة. وتتكاثر هذه الجراثيم بسرعة في اللبن الدافئ؛ وبعد ساعات قليلة عند حوالي ْ٣٥مئوية؛ ربما تتكاثر الألبان معها. والتبريد المُعتدل للبن الطازج المنزوع الدسم يمنع كُل هذا.

وتعمل المراحل الأولى لتصنيع الجُبن من اللبن غير مُبستر على تزويد درجات الحرارة المُناسبة جداً لنمو الجرثومة العنقودية؛ والبسترة تمنع كُل هذا؛ كما يسمح التبريد الشديد (التجميد) لهذه الجراثيم بأن تعيش لأشهر ولكن لا يستطيع أن يقتلها.

٤ ـ Clostriddium Welchii :

الجرثومة غير البُوغية (بذرية) وغير النباتية تُقتل بسرعة جداً عن

طريق درجات حرارة الطبخ العادية؛ كما أن الجرثومة البذرية تستطيع أن تقاوم الغليان لساعات؛ ولا تزال اللحوم المطهية جيداً تحتوي على الجراثيم الحية؛ وعندما تبرد اللحوم المطهية ببطء فسوف تُصاب بالجراثيم؛ وفي الوقت التي تصل فيه درجة الحرارة إلى ْ ٢٠ مئوية؛ وأثناء كُل هذا الوقت فإن الجراثيم المُتكاثرة تُنتج التوكسينات.

ولا يستطيع الغليان تدمير التوكسينات؛ وفي حالة إعادة تسخين قطع اللحم المطهية في اليوم التالي قبل أن يُقدم؛ فإنه يُحفظ عامة في طبق ساخن حتى يُؤكل؛ ولو لم يُقدم الطعام مُباشرة بعد الطبخ؛ فإما أن يتم طبخه بسرعة ثُم يُوضع في الثلاجة طوال الليل حتى اليوم التالي؛ ثُم يُعاد تسخينه بسرعة؛ ويجب أن يُسخن في درجة حرارة أعلي من ْ ٦٠ درجة مئوية حتى يُقدم؛ و إلا فسوف يكمن خطر التلوث بالطعام.

٥ ـ Clostridium botu linum (C b)؛ ويُوجد ٣ مراحل لها كما يلي : ـ

أ ـ الشكل النباتي (جراثيم مُتكررة) : ـ

هذه الجراثيم تُقتل عند ٨٠ درجة مئوية؛ وتتوقف عن التكاثر تحت ١٠ درجات مئوية؛ ولكنها تبدأ في التكاثر مرة أخري فوق ١٠ درجات مئوية.

ب ـ **Spores** الجراثيم البوغية : ـ

وهي تعمل على مقاومة الحرارة. ويُقاوم النوع (أ) **(A)** من هذه الجرثومة الغليان لساعات؛ ولكنه يقتل في خمس دقائق عند درجة حرارة ْ ١٢١ درجة مئوية؛ أما الباقي فالأنواع من (ب إلى ح) (**B** إلى **F**)

يكون من السهل قتلها في فريزر الثلاجة؛ وستزال موجودة فيها حتى بعد خروجها من الثلاجة.

ج- **Botulinum Toxin** :

يتم قتلها تماماً وبسهولة عن طريق الحرارة.

وأنواع التوكسينات (أ؛ ب؛ ج) التي تُسبب الأمراض للإنسان يتم قتلها في ٦٥ درجة مئوية؛ أما النوع (ت) و(ث) يتطلب ٨٠ درجة مئوية لقتلها؛ أما النوع (ح) فيتم تدميره في درجة حرارة ٣٩ درجة مئوية؛ وهكذا لو تم حفظ الطعام في درجات الحرارة الصحيحة فسوف يتم قتل هذه الجراثيم؛ وسوف يكون الطعام آمناً؛ وحتى لو عاشت هذه الجراثيم وتكاثرت وكونت التوكسينات **Toxins**؛ فسوف يتم تدمير هذه التوكسينات بسُرعة بتسخين الطعام في ٨٠ درجة مئوية؛ وبعد ذلك يُؤكل؛ وتُسبب الأمراض الناشئة عن الجراثيم المُسممة للطعام الموت؛ ولحُسن الحظ فإن حالات التسمم الناشئة من أكل الطعام الفاسد بالجراثيم تكون نادرة جداً.

(ب) تأثير الرطوبة :

تستطيع كُلاً من السالمونيلا والشيجيلا والستافيلوكوك الجرثومة العنقودية أن تعيش في الغُبار الجاف أو البودرة؛ ولكن هذه الجراثيم لا تستطيع أن تتكاثر في غياب الرطوبة؛ ولذلك فإن مجرد إضافة الماء لأي مسحوق غذائي (طعام جاف) يحتوي على سالمونيلا وبعد ذلك يحفظ في درجة حرارة صحيحة؛ فسوف تبدأ الجرثومة في التكاثر بسرعة جداً؛ كما

أن الشيجيلا تُفضل الرطوبة المُرتفعة. كما يجب أن تكون الرطوبة موجودة لنمو أنواع **Clostridium** على الرغم من أن الجراثيم البذرية (البوغية) تستطيع أن تعيش لفترات طويلة جداً في الحالة الجافة.

(ج) تأثير المواد الكيمائية :

١ـ سالمونيلا salmonellae :

يتم التخلص منها وإبادتها عن طريق مُبيدات الجراثيم مثل الفينول؛ ولكن الفينول لا يُستخدم في الأطعمة. كما يُمكن استخدام كُلاً من برمنجنات الكلور والبوتاسيوم في الطعام لقتل هذه الجراثيم. ويتم وضع الخس المصاب بهذه الجراثيم في ماء به تركيز 80 ppm من الكلور لمُدة ٣٠ ثانية؛ كما يحتاج الدجاج إلى تركيز أكثر من الكلور 200 ppm لمُدة ١٠ دقائق. كما يُمكن إضافة المُضاد الحيوي أيضاً إلى الماء لغسل الدجاج والنباتات وذلك لقتل هذه الجراثيم.

٢ ـ الشيجيلا Shigellae :

يُمكن قتلها بواسطة مُبيدات الجراثيم (المُطهرات)؛ و ١% من الفينول يقتلها في خلال ١٥ دقيقة؛ وهذا الحل يكون مُناسب لغسل اليد في حالة انتشار مرض الإسهال.

٣ ـ الستافيلوكوك Staphylococci :

يعمل المضاد الحيوي وبخاصة البنسلين على قتل هذه الجرثومة؛ ولكن هذه الجراثيم تُصبح مُقاومة للمُضادات الحيوية؛ ويكون الفينول غير فعَّال (مُؤثر).

٤ ـ Clostridium welchii :

الشكل النباتي يتم قتله بواسطة المُبيدات الجرثومية العادية والبنسيلين؛ أما الجرثومة البذرية فتكون مُقاومة لكلاهما.

٥ ـ Clostridium botulinum :

في ph 7,0؛ تقاوم الجرثومة البذرية الغليان لساعات؛ وفي حوالي ph 5,0؛ تُقتل الجرثومة البذرية أثناء الغليان لمُدة ٤٥ دقيقة؛ بينما في ph 3,5؛ يحتاج الغليان فقط إلى ١٠ دقائق فقط لقتلها؛ ويعمل ٢ % من الخل على قتل الجرثومة البذرية؛ وتركيز الملح ١ ± ٩ %.

(*) ـ الأفلاتوكسنات Aflatoxins : ـ

تُعتبر Aflatoxins واحدة من المواد المُسرطنة القوية والفعَّالة المعروفة؛ ولا يقتصر وجود Aflatoxins الخطيرة على الفول السوداني أو مُنتجاته؛ ولكن في السلع الآتية أيضاً : ـ

١ ـ بذور زيتية (الفول السوداني؛ بذور القُطن؛ لُب جُوز الهند المُجفف؛ زهرة عباد الشمس؛ وفول الصويا... إلخ).

٢ ـ الحبوب (الشعير؛ الفول؛ العدس؛ الدُّخْن؛ الشوفان؛ البسلة؛ الأرز؛ والقمح... إلخ).

٣ ـ المكسرات (السوداني البرازيلي؛ الفُستق؛ الجوز).

٤ ـ الدرنات (البطاطس؛ والبطاطا).

٥ ـ زيوت الخضراوات غير ناضجة (الفول السوداني؛ الزيتون؛ وجوز

الهند).

٦ . الفواكه (التُفاح؛ الخُوخ؛ البرقوق؛ التين).

عوامل إنتاج الأفلاتوكسينات Aflatoxins :

يعتمد وجود **Aflatoxins** على الأصل الفطري والرطوبة المُتصلة بها؛ ودرجات الحرارة؛ والوقت؛ والنمو؛ والنُضج؛ وظروف التخزين.

بجانب وجود ظروف بيئية تحدث لمحاصيل المواد الغذائية مثل الحصاد؛ النقل؛ التخزين؛ التسويق؛ وهذه الظروف تساعد على تلوث المحاصيل بهذه **Aflatoxins**. كما تلعب الحشرات دوراً مُهماً في إفساد الحبوب؛ كما تعمل على نقل الفطريات والجراثيم المُسببة للأمراض.

ولقد تم اقتراح عملية الإشعاع كوسيلة لزيادة مخزون الحياة للسلع الزراعية ولكنها تزيد أيضاً من نسبة التعرض للفطريات وبخاصة **Aspergillus** والتي تُؤدي إلى تشكيل (تكوين) **Aflatoxins** عن طريق تناول المحاصيل والسلع المصابة.

التلوث بالأفلاتوكسين Aflatoxicosis:

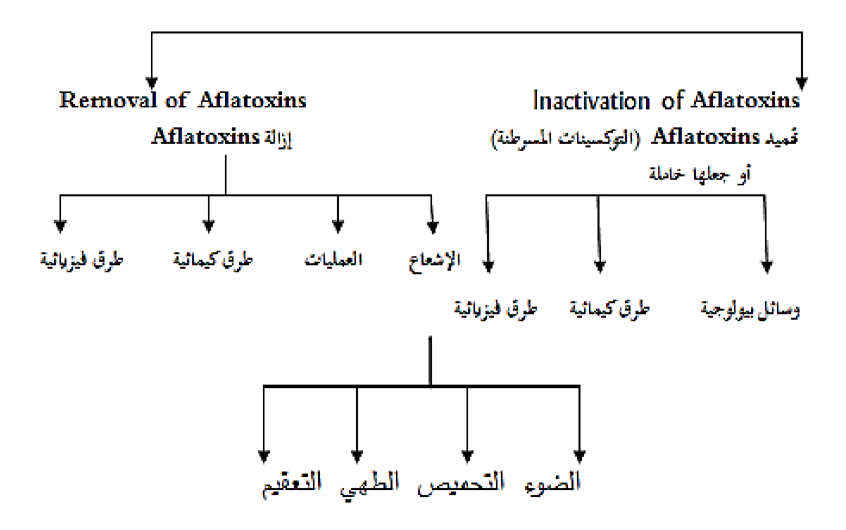
العضو الأساسي الذي يتأثر بالأفلاتوكسين (**Aflatoxin**) هو الكبد؛ ولكن يُمكن رؤية تغيرات في مُعظم الأعضاء الأخرى مثل الغُدة الكظرية والكُلي والرئة والمعدة والمُخ والقلب والأمعاء والبنكرياس والطحال.

الفصل الرابع

كيف تُزيل السموم من غذائك ؟!

يُمكن الحفاظ على الحبوب والسلع الزراعية عن طريق جعل درجة الحبوب والرطوبة المُحيطة بها منخفضة جداً؛ ويجب وضع الحبوب في وعاء يكون فيه المُحيط مُناسباً؛ ويُمنع دخول الحشرات وجعل درجة الحرارة والرطوبة مناسبين لتخزين هذه الحبوب؛ كما يجب التحكم في درجات الحرارة والرطوبة حتى يُساعد ذلك على منع تكون فطر العفن؛ ويتم استخراج وعزل الحبوب أو المكسرات غير ناضجة؛ والمكسرة؛ والمُحطمة والتالفة مثل بذور القطن والفول السوداني والسلع الأخرى التي يكون فيها تلوث أفلاتوكسين؛ كما يُمكن تقليل هذا التلوث عن طريق غربلة الحبوب أو سحب الغاز من الوعاء.

طرق إزالة السموم Methods of Detoxication



طريقة القلي بدون خوف

لكي تتجنبين الوزن الزائد؛ والسمنة؛ وأمراض القلب؛ وتهنئين بالأكل اللذيذ والمقرمش في نفس الوقت إليكم طريقة القلي الذكية : .

الطباخ الماهر جون تيلور (**John Taylor**) البالغ من العُمر ٥١ عاماً والذي ألف كتاب القلي دون خوف (**Fearless frying cook book**) يُقدم خبرته في الطبخ المبنية على أسس علمية، فهو يقول إنه بإمكانك أن تقلي ما تشاء وتأكل ما تريد مقلياً دون نقطة أو قطرة زيت تدخل إلى جوفك...

فيقول أنه هُناك فرق بين الطبخ بالزيت وبين القلي، فإننا نجد أن الطبخ بالزيت هو محاولة خلط الزيت وإدخاله إلى مكونات الطعام لإكسابه

الطعم، وهذا ما نفعله عندما نقلي البيض أو الكبد أو نحمي البصل بالزيت أو السمن ، ولكن عندما نرغب في القلي دون أن يختلط الزيت بالأكل فإن هناك طريقة أخرى يُقدمها هذا الطباخ وهو يستفيد من تطبيق نظرية علمية ويبني كلامه على مبدأ فيزيائي نعرفه جميعاً؛ فإنه يقول : إن الماء يكون أساسياً في المأكولات الطازجة، وهو يتبخر بدرجة حرارة ١٠٠ درجة مئوية، لذا فعندما يوضع ما يُراد قليه في زيت ساخن فإن الماء الذي بداخله يسعى للخروج، لأنه يتبخر من شدة الحرارة، وفي أثناء خروجه فإنه يُحدث صوت القلي المعروف وهو يدفع بالزيت إلى أعلى وإلى الجوانب ولا يسمح بدخول الطعام إلا بعد خروجه منه، فإذا تمكن الطباخ من مُتابعة القلي وأخرج الطعام قبل أن يتمكن الزيت من ملء الفراغ فإننا نحصل على ما نطلبه من أكل مقلي مقرمش ودون قطرة زيت في داخله، ولكي نحصل على هذه الوجبة اللذيذة يجب إتباع العملية التالية التي يُسميها الطباخ بالقلي العميق (Deep Fry) وهي كما يلي : .

١ . يجب أن تكون المقلاة من المعدن الحديدي السميك الذي يحتفظ بالحرارة ويحافظ عليها، فالقلايات الألمنيوم لا تُساعد على إنجاح فكرة وطريقة حماية الأكل من شُرب الزيت؛ كما يجب أن تكون المقلاة كبيرة وتُغطي النار، لكيلا تشتعل النار مع هذا الزيت في المقلاة. ولا بد من وجود ميزان حراري لقياس حرارة الزيت وهذا مُهم جداً، ومغرفة مُشبكة تسمح بمرور الزيوت عند حمل المقليات خارج المقلاة.

٢ . استخدام زيت نظيف، ويُمكن استخدام زيت قلي سابق إذا لم يخرج منه دخان احتراق عند تسخينه، ويجب ألا تزيد كمية الزيت في

المقلاة على نصفها لكيلا يتطاير الزيت عند الغليان إلى النار.

٣ . يحمى الزيت إلى درجة ٣٦٥ درجة فهرنهايتية (حوالي ١٨٥ درجة مئوية) وعندما تصل الحرارة إلى هذا المستوى يبدأ إسقاط الأكل المطلوب قليه قطعة قطعة في هذا الزيت الساخن، ويجب ألا توضع الكمية المطلوب قليها دفعة واحدة، لأن ذلك سيخفض درجة حرارة الزيت مما يلغي مفعول النظرية العلمية للحصول على مقليات مقرمشة دون وجود الزيت فيها، لأن الطعام يمتص كمية من الزيت إذا انخفضت درجة حرارة الزيت عن ١٨٥ درجة مئوية.

٤ . يجب أن تكون القطع المطلوب قليها بحجم واحد وتخرج من المقلاة بالترتيب نفسه الذي أسقطت فيه للقلي.

٥ . تذكري أنه عليكِ إخراج المقليات من القلاية عندما يوشك أن ينتهي خروج الماء من الطعام، أي أنه عليك إخراجه وهو لا يزال يُخرج أصوات القلي المعروفة.

٦ . يجب أن توضع المقليات في وعاء منخّل من الأسفل وموضوع فوق وعاء آخر ليسمح بسقوط قطرات الزيت كاملة وابتعادها عن المقليات، ولا تضعين الأكل فوق ورق أو قماش لشفط الدهون فهذه عملية خاطئة حيث إنها ليست إلا وسيلة لتشبع الأكل بالزيت.

إزالة وتخميل الأفلاتوكسين بواسطة الطُرق الفيزيائية :ـ

لقد تم تطوير المصفاة من أجل إزالة التوكسينات المُسممة والتي لا تعمل فقط على تنقية الجسيمات المترسبة في الزيوت الصالحة للاستخدام

ولكنها تعمل أيضاً على التصاق الأفلاتوكسين المذابة والمتخلفة بها؛ حتى أنها تستخدم في البيت وتعتبر غير مُكلفة؛ وتعمل التنقية الأولي على إزالة ٨٥ % من الأفلاتوكسين والباقي ١٥ % يتم إزالته خلال المرحلة التالية من التنقية عن طريق الشاشة (قطعة القماش) الثانية (PAD).

يمكن استخدام الفخار أيضاً لإزالة الأفلاتوكسين؛ ليس فقط من الزيوت الصالحة للاستخدام ولكن أيضاً من المواد الغذائية السائلة الأخرى المُسممة بالأفلاتوكسين. كما يُمكن تهميد الأفلاتوكسين في درجة حرارة أعلى من ٢٥٠ درجة مئوية.

المواد الغذائية المعقمة (مهيأة في أواني معقمة) ومحتوية على الأفلاتوكسين تصبح خالية من التأثيرات السامة نتيجة للتركيب الجزئي الموصوف للتوكسينات داخل المُنتج غير سام مع فقدان للقيمة الغذائية.

يستلزم تخميل (تهميد) الأفلاتوكسين بواسطة الطبخ إلى رطوبة ولكن هذا النظام يحتوي على عيوب عديدة تشمل إزالة غير كاملة للأفلاتوكسين في الطعام. ويعمل التحميص الجاف على تدمير ٥٠ % في المتوسط من حجم الأفلاتوكسين.

كما يعمل الضوء على تدمير الأفلاتوكسين في زيت الفول السوداني المكرر؛ ويعتبر الضوء المرئي أكثر تأثيراً من الأشعة تحت الحمراء؛ وتعتبر أشعة الشمس العامل الأفضل للتدمير الكامل للأفلاتوكسين؛ وفي البيت يتم وضع الزيت الخام في زجاجة (غير ملونة) مغطاة بفلين ويتم وضع هذه الزجاجة في ضوء الشمس لمُدة ساعة. ويتم مزج الزيت ورجة مرتين أو

ثلاث مرات عن طريق قلب الزجاجة أثناء الضوء؛ كل هذا يعمل على التدمير الكامل للتوكسينات الموجودة في الزيت.

إزالة السموم كيميائياً :

وهو يشمل أي نظام قادر على تحويل التوكسين إلى مادة مُشتقه غير سامة بدون تغيرات ضارة في المادة الخام. ولقد تم تجربة المواد الكيميائية الآتية وإحصاء مُميزاتها وعيوبه.

١ ـ الأمونيا Ammonia :

تُعتبر واحدة من العوامل الكيميائية المؤثرة للتهميد (الخمول) الكيميائي للأفلاتوكسين في الفول السوداني الملوث وبذرة القطن الملوثة بالأفلاتوكسين؛ كما تعمل على خفض التوكسينات المُسممة بالأفلاتوكسين بنسبة ٩٨,٨ % و ٩٩,٩ %. وتشمل ظروف المُعالجة ٢,٠ % أمونيا في ْ٤٣ درجة حرارة لمُدة ١٥ يوم بدون إضافة الماء إلى بذور القطن.

٢ ـ هيدروكسيد الصوديوم Sodium Hydroxide :

طبخ وجبة الفول السوداني المضبوطة بـ ٣٠ % رطوبة مع ٢ % هيدروكسيد الصوديوم لمُدة ساعة ونصف في درجة حرارة ْ١٠٠ درجة مئوية؛ يعمل على تقليل إجمالي الأفلاتوكسين من ١١٣ مليجرام لكل كيلو جرام إلى ١٧ مليجرام لكُل كيلو جرام.

٣ ـ كبريتات الصوديوم Sodium bisulphate :

يُعتبر ٠,٥ % و ١ % من تركيز هذه المادة الكيميائية أكثر تأثيراً

في تدمير الأفلاتوكسين عن الفينول وهيدروكسيد الصوديوم. كما يُوجد أيضاً بعض المواد الكيميائية المؤثرة في إزالة السموم وهي هيبوكلوريد الصوديوم؛ وكلوريد الصوديوم؛ اولأوزون؛ والكلور؛ وفوق أكسيد الهيدروجين (بيروكسيد الهيدروجين)؛ وحمض البنزويك؛ وحمض الهيدروكلوريك؛ والميثيلامين. وتُعتبر هذه الإجراءات تكنولوجيا مُتقدمة؛ ويمكن تنفيذها بواسطة شخص مُؤهل فقط مع المُعدات الملائمة.

الخمول البيولوجي Biological Inactivation :

لم يتم ملاحظة أي تقدم كبير للاستخدام بواسطة الإنسان العادي.

١ ـ التسمم المعدني Metallic poisoning :

تُنتج المعادن الثقيلة مثل الرصاص والزئبق والكادميوم تأثيرات سامة عن طريق حلها محل الأيون المعدني الأساسي الموجود في الخُلاَّية الموجودة في الجسم. فعلى سبيل المثال ينتج التسمم المرتفع للكادميوم عن طريق حل الكادميوم مكان الزنك في الجسم؛ كما يُعتبر الزنك مادة غذائية صغيرة جداً؛ ولكنه ضروري في الجسم وذلك لأن الزنك يعمل على تحليل الدهون ولذلك فإن وضع الكادميوم محل الزنك يؤدي إلى تراكم الدهون في الجسم مما يُؤدي إلى زيادة ضغط الدم وأمراض القلب.

يحتوي الجسم على إفرازات الادرينالين والكورتيزون وحمض الستريك... إلخ؛ وهذه الإفرازات تعمل على تكوين تفاعلات مع المعادن الأساسية بالجسم؛ والمعادن الثقيلة المذكورة سابقاً تُنتج تأثيرات سامة نتيجة التصاقها بهذه المواد وبذلك تمنع الوظائف الطبيعية التي تقوم بها المعادن

الأساسية في الجسم. وينشأ التسمم المعدني عادة من الوعاء أو المقلاة التي يتم بها مسك أو تخزين الطعام.

٢ ـ التسمم الفطري Mashroom poisoning :

يعتبر نبات عيش الغراب (الفطر) طعاماً لذيذاً وصحياً ولكن يوجد فطريات عديدة تحتوي على سموم مُميتة مثل ما يلي : ـ

أ ـ فطر الغاريقون fly agaric :

وهو فطر قرمزى ساطع اللون وبه بقع بيضاء.

ب ـ الفطر المحمر المخادع flash blusher :

وهو فطر بُني اللون وبه بقع بيضاء.

ج ـ كأس الموت death cup :

وهو فطر ذو كأس مُتضخم فوق ساق؛ ولونه يكون أخضر مع خياشيم بيضاء.

د ـ الملاك المدمر destroying angel :

وهو فطر لونه أبيض.

هـ ـ gills :

وهو عبارة عن صفائح مُشعة تُوجد في الجانب التختي للفطر.

تنتمي الفطريات الصالحة للأكل إلى فصيلة الغاريقونات وهي فطريات لها ساق وشيء يُشبه المظلة فوق الساق وهي فطريات تنمو

بسرعة؛ تتقشر قمة الفطر بسهولة. وملخص هذا كله أن معظم الفطريات تكون آمنة ولذيذة وغنية بالبروتينات؛ وإذا سببت بعض الفطريات الصالحة للأكل اضطراب طفيف في الجهاز المعوي (المعدي) فسوف لا يكون خطيراً. والأطعمة التي تسبب التسمم عادة ما تكون طازجة وجذابة حتى أن الطعام المتعفن الذي يحتوي على تومينات (مواد سامة ناشئة عن تعفن الطعام) لا يكون بذاته سام ولا أحد يأكل الطعام المتعفن؛ والذي يسبب تسمم الطعام الجراثيم الخفية؛ والتوكسينات؛ والمواد الكيميائية... إلخ.

الفصل الخامس

أمراض ناتجة عن الطعام

١ ـ حُمي التيفود Typhoid fever :

يوجد العديد من الأمراض التي تنشأ من الطعام. وتنشأ حُمى التيفود عن وجود **Salmonellae typhi**؛ وهذا يُعتبر مُختلف تماماً عن تسمم الطعام به؛ وذلك لأن حُمي التيفود تنتج عادة من خلال الطعام أو الماء أو كلاهما معاً. وربُما يكون عدد من هذه الجراثيم صغير تماماً ولا يحتاج إلى التكاثر؛ وبجانب ذلك تكون **Salmonellae typhi** طُفيل للإنسان فقط؛ ويُصيب الإنسان فقط؛ ولا يصيب المخلوقات الأخرى.

كما لا تمر حُمي التيفود عبر الهواء من شخص إلى شخص آخر مثل الحصبة والأنفلونزا. بل تدخل جرثومة **Salmonellae typhi** إلى الطعام مباشرةً عن طريق حامل هذه الجرثومة مثل الطبَّاخ وحامل الطعام. كما يُوجد نوع آخر من الحُمي يُعرف أو يُسمي بنظير التيفود؛ وعلى الرغم من أنهما مُتشابهان طبياً إلا أنه يوجد بينهما اختلافات علمية. كما وتُوجد الأحياء المجهرية الدقيقة الخاصة بالتيفود في البراز وربما أيضاً في البول وبذلك تكون قادرة على أن تُحمل بواسطة الماء وأن تلوث الطعام. كما يُوجد المُصابين بالتيفود في كُل مُجتمع تقريباً؛ والذين يحملون هذه الجراثيم في أجسامهم ولا يُعانون من المرض ذلك نتيجة للمناعة الموجودة في

أجسامهم ضد Salmonellae typhi.

يمكن أن ينقل هذا المرض من شخص إلى آخر عن طريق الطعام أو الماء الملوثين بهذه الجرثومة؛ ويمكن أيضاً حدوث تلون الطعام عن طريق الغبار والحشرات الناقلة لهذه الجراثيم؛ ولمنع تلوث الطعام يجب ألا يكون الطباخ أو حامل الطعام مصاباً بالتفوئيد؛ ويجب أن يغسل الإنسان يديه بالماء والصابون قبل تحضير الطعام وبعده وقبل الأكل وبعده.

٢ ـ مرض اليرقان أو الأرقان Jaundice :

وهو مرض فيروسي مُعدي؛ ولم يتم تحديد مدي قدرة هذا الفيروس على الانتشار في المعمل؛ ومن أسباب هذا المرض تلوث الطعام بهذه الفيروسات؛ ويتلوث الطعام عندما يتم مسك الطعام بواسطة الإنسان المصاب بهذا المرض أو المريض الذي تم علاجه حديثاً. كما يجب على الإنسان الذي يتعامل مع المريض المصاب باليرقان أن يغسل يديه جيداً بعد حضور هذا المريض؛ وأيضاً قبل الأكل والشُرب؛ أو قبل إمساكه للطعام.

٣ ـ الحُمي القُرمزية Scarlet fever :

وهو مرض مُعدِ يُسبب طفح جلدي ويظهر بدرجة كبيرة جداً في الأطفال؛ يبدأ عادة بإصابة الحنجرة مؤدياً إلى رشح الدم داخل الجلد والغشاء المخاطي؛ ثُم تدخل الجرثومة المُسببة لهذا المرض في اللبن وذلك عن طريق التهاب ثدي (ضرة) الماشية؛ وبذلك يدخل إلى اللبن مرض الحُمي القُرمزية.

٤ ـ Diptheria :

وهو مرض مُعدي وعادة ما يُصاب به الأطفال فوق الخمس سنوات ومن أعراض هذه المرض حدوث تورم وألم أو ربما اختناق. كما تُوجد جراثيم هذه المرض في فراغات الأنف والبلعوم للمرضي؛ وأيضاً غير المرضي وهم الذين يعملون على انتشار هذا المرض من خلال القُبلات؛ والحديث العادي؛ والسُعال والعطس؛ وربما يكون الملعب؛ والملابس؛ والأدوات؛ وأقلام الرصاص ملوثة بهذه الجراثيم؛ وربما تُنقل الجراثيم أيضاً بواسطة اللبن. كما يُصاب الأطفال بهذا المرض في غضون يومين إلى أربعة أيام وذلك بعد وصول هذه الجراثيم إليهم.

٥ ـ داء البروسليات (حمي المكورات المالطية) Brucellosis :

وهو مرض يُصيب الإنسان ويكون ناتج من وجود واحد من أنواع البروسيلا؛ ومن أهم أشكالها : ـ

أ ـ بروسيلا الإجهاض B.Abortus :

ويُسبب إجهاض الماشية؛ وهو شائع في بريطانيا.

ب ـ البروسيلا المكورة B.Melitonsis :

وهو مرض يُصيب الماعز والخراف؛ ويكون أساسياً في دول البحر الأبيض المتوسط؛ كما يُصاب الإنسان بهذا المرض عن طريق تناول ألبان الأبقار والماعز والجاموس وذلك أثناء التلامس المباشر بالحيوانات وخاصة بعد عملية الحلب.

نقص اليود والأسماك

نُشر في مجلة (الثقافة الصحية) عدد (٥٦) بتاريخ صفر ١٤٢١هـ؛ مايو ٢٠٠٠م؛ أنه رغم أنه من المعروف أن الغذاء المتوازن، المُرتكز على مُنتجات غنية بالفيتامينات، وهو ضمان الصحة على أعلى مستوى إلا أن لكل قاعدة استثناء؛ ومن ذلك مثلاً أنه إذا لم يتوافر اليود في طعامك فسينقصك الكثير حتى لو أكلت الخضراوات طازجة من حديقتك والبيض من الدجاج المُربى في المنزل.

ونتائج نقص اليود في الغالب خطيرة؛ وترجع قصة اكتشاف عُنصر اليود على يد كورتوا إلى سنة ١٨١١م، والذي اكتشف وجوده في الطحالب وهي قريبة من عائلة الفيكس (نبات شجري) وكان عند اكتشافه بنفسجياً، ولذلك أطلق عليه «فيوليه أي أن يود» أي بنفسجي غامق، وبعد ذلك ظهر أن اليود موجود في كل الأنواع النباتية التي تستمده من الأرض، بشرط أن تكون محتوية عليه. أما المناطق التي يقل فيها جداً فهي المناطق الجبلية التي يقوم الثلج فيها وذوبانه المتتابع بغسل الأرض من اليود الذي تحتويه، وللسبب نفسه فإن الفيضانات والأمطار تترك خلفها أراضي فقيرة في المعادن ومنها اليود. وقد بدأ الوعي في القارة الأوروبية بهذه المشكلة الخطرة منذ فترة وجيزة وقررت منظمة الصحة العالمية في ١٩٩٠م، حل هذه المشكلة قبل نهاية ٢٠٠٠ التي تُمثل مشكلة هامة للصحة العامة.

واليود يُعتبر وقود الغُدة الدرقية؛ ففي عام ١٨٩٦م، اكتشف بومان

أن الغدة الدرقية أكثر من أي عضو آخر بالجسم، تحتوي على نسبة كبيرة من اليود، وهو يعد وقودها الأساسي. كما أنه يدخل في تركيب الهرمون الدرقي الضروري لتنظيم عملها ونمو الأعضاء وله وظيفة مهمة في التغذية. ويساهم في ميكانيزم أكسدة الخلايا على مستوى الكبد في إنتاج الكرات الحمراء. ويحتوي الجسم البشري على مقدار يتراوح ما بين ١٠ إلى٣٠ ملجراماً من اليود (١٠ ملجم في الغدة الدرقية، و٠.٥ ملجم في العضلات والهيكل العظمي)، وهو يوجد بكميات صغيرة في الكبد، والمبايض والغُدة الكظرية.

ويتنوع الاحتياج اليومي وفقاً لحالة الشخص من ١٥٠ إلى ٣٠٠ ميكروجرام يومياً. ويُمثل نقص اليود خطورة في حالات مُعينة منها الحمل، والرضاعة، والطفولة، والمُراهقة، أي في فترات الحياة والنمو السريع، إذ يتم امتصاص اليود بسرعة. وفي حالة وجود نسبة زائدة على المعتاد نجد أن الكلى تلعب دوراً في التعديل والتغيير وبصفة عامة يتأخر الامتصاص عند الذين يتناولون طعاماً بكمية بسيطة وبدون بروتين.

تظهر آثار نقص اليود عند الجنين والرُضع، وذلك أن نمو المُخ مُرتبط بوجود اليود في غذاء الحامل ومن ثم الرضيع، ولذلك فإنه مُنذ الأيام الأولى للميلاد يتم وصف جُرعة من هرمون «T4» الذي يُنشط عمل الغدة الدرقية عند الوليد. وقد يتسبب نقص اليود في أثناء الحمل في موت الجنين أو في تعرضه لمشكلات عند الولادة. أما بالنسبة للرضيع فيُصبح نموه العصبي غير كاف، وبالتالي يتعرض التأخر العقلي ويمكن للأعراض المُصاحبة لذلك أن تظهر متأخرة جداً.

فالأطفال الذين يُعانون نقص اليود لا تظهر عليهم بالضرورة الأعراض التي يسهل تشخيصها ما يؤخر العلاج البديل ويزيد من حدة الأخطار. وقد أثبتت بعض الأبحاث أن الأطفال (في المرحلة العُمرية من ١٠ إلى ١٢ سنة) المولودين من أمهات يعانين نقصاً في اليود في أثناء الحمل فإن قدراتهم الإدراكية والحركية تكون أقل من الطبيعي مما يُؤكد أن قلة اليود وانخفاضه في أثناء نمو الجنين يُمثل مُخاطرة ونتائجه سلبية على المدى البعيد.

ولا ينصح الأطباء بزيادة جُرعة اليود في أثناء فترة الحمل طالما كان متوافراً عند الأم بصورة طبيعية، وإذا كان هُناك نقص بعد الولادة فإنه عادة ما يتم وصف مقدار (١٦٠ إلى ٢٠٠) ميكرو جرام يومياً للأم المُرضع.

أما إذا كان النقص في أثناء مراحل الطفولة أو المراهقة والبلوغ فإن العلامات تظهر بصورة واضحة في الغدد الدرقية التي يتضخم حجمها أو العكس، وتظهر أعراضها بوضوح في أشكال مُتعددة منها التعب، والإحباط؛ وفقدان الذاكرة، والضعف، وزيادة الوزن، إمساك، عصبية، سقوط الشعر، جفاف الجلد، وغيرها من العلامات الصغيرة التي تدق أجراس الإنذار وتلفت الانتباه إلى الغدة الدرقية...

وإذا تركنا حافة البحار والمناطق المطلة عليها نجد أن الماء العذب يحتوي على قليل من اليود، ولهذا السبب تنتشر في مثل هذه الأماكن نسبة عالية من أمراض العته وبشكل يكاد يكون مستوطناً.

ومع ذلك فلا يُعتبر ملح البحر غنياً باليود بشكل كبير كما يعتقد، لأن العُنصر الأساسي الذي يتبلور هو كلوريد الصوديوم، واليود يوجد في السوائل المُترسبة التي يتم استبعادها، وينصح بكل الأغذية البحرية بلا استثناء لاحتوائها على اليود من بينها الطحالب التي تحتوي على جرام من اليود لكل ١٠٠ جرام منها؛ أما الطهو فإنه يُعدل محتوى اليود وكميته في الغذاء؛ فالقلي مثلاً يُقلله بنسبة ٢٠%، والشي ٢٣%، بينما الطهو بالماء يُزيد الفرق حتى ٥٨ %...

ومنذ عدة سنوات يتم استخدام اليود في صناعة بعض أنواع الأدوية، خصوصاً تلك التي تُحارب آثار الإشعاع، لأنه المكون الوحيد القادر على منع تراكم اليودور الإشعاعية (ملح حمض اليودهيدريك) في الغُدة الدرقية، ولذلك استخدمه سُكان الولايات المتحدة بعد انفجار مفاعل تشرنوبيل خوفاً من الإشعاع...

ويؤثر اليود كذلك على الجهاز التنفسي، كما أنه المكون الأكثر فاعلية في تنقية المياه غير العذبة، كما أنه يقوي الأظفار الضعيفة ويمنع سقوط الشعر، ويستخدم كمنظم لعمل الغدة الدرقية، ويقي من تصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم.

والأسماك الغنية باليود هي التونة، والرنجة؛ والسردين، والسلمون، والفواكه الغنية به هي الأناناس، والمشمش؛ أما الخضراوات الغنية به هي الخس، واللوبيا، والفجل، واللفت.

الفصل السادس

زيوت مفيدة

أولاً : الزيوت النقية

١ : زيت الزيتون : ـ

يُصنف زيت الزيتون بناءً على عدة خصائص نوردها فيما يلي : ـ

اللون : ويكون على درجات من الأخضر إلى الأصفر؛ والأخضر المصفر؛ والأصفر الذهبي الأخضر الغامق أو الفاتح وكذلك الأصفر.

المظهر : حيث يكون اللون براقاً أو معتماً.

الشفافية : حيث يكون شفافاً أو لبنياً.

القوام : كثيف بدرجات حتى السيولة.

الرائحة : عطرية مميزة أو معدومة أو روائح غريبة.

الطعم : يميز طعم ثمار الزيتون أو غياب ذلك أو طعم دسم دون نكهة مميزة.

فترة التخزين : حيث يميز من زيت جديد في الموسم الحالي؛ زيت قديم في الموسم السابق؛ زيت قديم جداً في المواسم الأقدم.

أما التصنيف المتداول في التجارة الدولية فهو التصنيف المعتمد

والصادر عن المجلس الدولي لزيت الزيتون؛ ونورد له شرحاً فيما يلي : .

يُصنف زيت الزيتون إلى صنفين أساسيين هما : ـ

١ . زيت الزيتون : وهو الزيت الناتج من عصير ثمار الزيتون الطازجة.

٢ . زيت تفل الزيتون (زيت عرجون الزيتون) : وهو الزيت الناتج من تفل الزيتون (عرجون الزيتون) والمُستخلص من بقايا عصر ثمار الزيتون.

وزيت الزيتون يُساعد على إذابة الحصاة فيقول أحد الأطباء : رأيت حالات مرضية يُصاب فيها المريض بحصوات المرارة ثُم يشرب زيت زيتون لإذابة الحصوات؛ حيث تنقبض المرارة وتطرد الحصوات من الجسم؛ وأشارت الأبحاث المُختلفة في مجال علاقة الغذاء المستهلك للشعوب وأمراض القلب أن غذاء حوض البحر المتوسط له علاقة وطيدة بالحد من ارتفاع الكولسترول ومن الإصابة بأمراض القلب؛ وأرجع الباحثون هذه المعلومة أو النتائج الإيجابية إلى ارتفاع استهلاك زيت الزيتون في غذاء هذه البقعة من العالم؛ ولقد اجتمع العديد من الباحثين في هذا المجال وبدأوا في مناقشة (زيت الزيتون وغذاء حوض البحر المتوسط والأمراض المرتبطة بهما).

وقد كان من أهم الاستنتاجات في هذا الموضوع ما يلي: .

زيت الزيتون والكولسترول : ـ

ارتبط زيت الزيتون بالحد من الإصابة بارتفاع الكولسترول حيث لوحظ على الشعوب التي تستهلك كميات جيدة من زيت الزيتون أن

نسبة الكولسترول السيئ (الضار) أو ما يُعرف بـ (LDL) منخفض في الدم وبالتالي أدى ذلك إلى الحد من تصلب الشرايين والذي بدوره له علاقة كبيرة في الحد من أمراض القلب والجلطة.

زيت الزيتون وعلاج ضغط الدم

يُعتبر مرض ارتفاع ضغط الدم من العوامل الأساسية لحدوث أمراض القلب والجلطات حيث أن ارتفاع الضغط سواء الانبساطي أو الانقباضي (البسيط أو المقام) له تأثير سلبي على الإصابة بالأمراض المختلفة.

ولقد لوحظ أن هناك علاقة مباشرة بين خفض ضغط الدم واستهلاك كميات مناسبة من زيت الزيتون ودل على ذلك أحد البحوث التي أجريت على عدد من المرضى المصابين بارتفاع ضغط الدم ويتبادلون أدوية لتخفيفه ، حيث قسّم المرضى إلى قسمين الأول منهم عمل لهم برنامج غذائي غني بزيت الزيتون (نخب ممتاز) أو ما يعرف بالبكر؛ والنصف الآخر وضع على برنامج غذائي غني بزيت دوار الشمس وبعد فترة زمنية زادت عن أربعة أشهر أشارت النتائج إلى انخفاض في المجموعة التي استهلكت زيت الزيتون وقد استطاع المرضى في هذه المجموعة خفض جرعات الأدوية الخاصة بضغط الدم.

زيت الزيتون والسرطان

تُشير الدراسات أن هناك انخفاضاً في معدل الوفيات الناتجة عن الإصابة بالسرطان في مناطق حوض البحر الأبيض المتوسط وتوضح هذه الدراسات أن غذاء سكان هذه المناطق يشتمل على نسبة جيدة من زيت

الزيتون كمصدر للدهون في غذائهم ولا ننسى تأثير استهلاك الخضار والفواكه؛ وخصوصاً الإصابة بسرطان الثدي والمعدة؛ وتوضح هذه الحقائق أن زيت الزيتون يحتوى على نسبة جيدة من فيتامين (هـ) والذي يُعرف بمضاد الأكسدة وبالتالي يقوم بتغليف وربط المواد المؤكسدة وتخليص الجسم منها؛ ولوحظ أن استهلاك (ملعقة زيت زيتون) يُومياً يُمكن أن تنقص من خطر سرطان الثدي بنسبة أكثر من ٤٠ %.

زيت الزيتون والحد من سرطان الجلد

ينتشر وبشكل كبير سرطان الجلد في العديد من دول العالم وخصوصاً ذوي البشرة البيضاء والذين يتعرضون بشكل كبير للشمس ولفترات طويلة وخصوصاً بعد السباحة؛ ولقد قام أحد الباحثين بدراسة الدهان بزيت الزيتون على الجلد (جميع الجسم) بعد السباحة؛ فوجد أن له تأثيراً مباشراً في المساعدة في الحد من الإصابة بسرطان الثدي؛ كُل هذه الحقائق والدراسات التي تربط استهلاك زيت الزيتون والحد من المشاكل الصحية ليست غريبة علينا كمسلمين حيث أن هذا الزيت ينتج من شجرة مباركة .. كما أن هذه الأسرار الكامنة في هذا الزيت المُبارك الذي امتدحه رسول الله عليه أفضل الصلاة والسلام حيث قال : كُلوا الزيت وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة.

لذلك فإن عملية استهلاك هذا المنتج المبارك يوصي به من قبل شرعنا الكريم وكذلك من نتائجه العالية والله الشافي.

زيت الزيتون وعلاج أمراض القلب

أدركت الأبحاث العلمية الطبية فوائده حيث تشير النتائج إلى أن زيت الزيتون يقي بإذن الله من مرض العصر (مرض القلب)؛ ولقد كانت إحدى التوصيات في بعض التجمعات العالمية أن غذاء مجتمعات دول حوض البحر الأبيض المتوسط يعتبر أحد أهم العوامل المؤثرة في انخفاض حدوث أمراض القلب والشرايين مقارنة بالدول الأخرى مثل أوروبا والولايات المتحدة الأمريكية؛ ويرجع الباحثون ذلك إلى زيادة استهلاك زيت الزيتون لديهم؛ واستهلاك هذا الزيت بدلاً من السمن والزبدة والدهون الأخرى؛ وفي نظري إن هذا السبب وهو الفائدة الصحية لزيت الزيتون أن هذا الزيت الناتج من الشجرة المباركة يحتوي على أحماض دهنية متميزة تعرف باسم الأحماض الدهنية أحادية عديمة التشبع Mono Unsaturated حيث تعمل هذه الأحماض الفريدة على الحد من ارتفاع معدل الكوليسترول في الدم؛ كما أن هذا الزيت المبارك يحتوي على فيتامينات خاصة تعرف بمضادات الأكسدة وكذلك بعض المركبات مثل البولي فينول كل هذه المركبات والتي ترتفع نسبتها في زيت الزيتون تحد من الإصابة بارتفاع الكولسترول أي بمعنى آخر تحد من تصلب الشرايين وبالتالي تحد من أمراض القلب؛ ولكن يجب أن يكون هذا الزيت مستخلصاً بطريقة معينة وبأسلوب يُعطي زيت يسمى زيت الزيتون البكر وهو ممتاز وناتج من العصرة الأولى Virgin Oil Extr.

زيت الزيتون يقوي ذاكرتك

يمكن لقطرات من زيت الزيتون تتناولها يوميا؛ أن تقيك فقدان الذاكرة وتبقي على أداء دماغك لوظائفه بشكل فعال عند بلوغك سن الشيخوخة؛ وذلك استنادا إلى ما يقوله فريق علمي من جامعة (باري) والسر في ذلك حسب ما يقوله الدكتور (انتونيو كابورسو) الذي يترأس الفريق العلمي الذي قام بالأبحاث اللازمة قبل التوصل إلى هذا الاستنتاج هو الأحماض الدهنية غير المتشبعة التي يمكن العثور عليها في الزيتون وحبة دوار الشمس وزيت السمسم.

ويعتقد هؤلاء العلماء أن هذه المواد تحافظ على سلامة بنية الدماغ؛ ويعبر الدكتور (كابورسو) عن ذلك بقوله : يبدو أن هناك حاجة متزايدة إلى الأحماض الدهنية غير المتشبعة أثناء عملية الشيخوخة. وقد توصل الفريق الطبي إلى نتائجه هذه بعد أبحاث شملت ٣٠٠ شخص تراوحت أعمارهم بين ٦٥ و٨٤ عاما؛ حيث تبين أن الذين تناولوا كميات أكبر من هذه الأحماض ضمن مكونات وجباتهم الغذائية تمتعوا بقدرة أفضل على التذكر وكانوا أكثر يقظة من غيرهم. ويوصي الباحثون بتناول كميات إضافية من زيت الزيتون باعتباره فعالا بشكل خاص في هذا المجال ولا عجب؛ فشجرة الزيتون مباركة طبية.

٢ ـ زيت السمسم : ـ

كشف بحث علمي أجراه الباحث البروفيسور كمال الدين حسين طاهر المُدرس في جامعة الملك سعود بالرياض أن قوة مركبات مواد زيت

السمسم تتفوق على محتويات عقار فياجرا الذي أُنتج في مطلع عام ١٩٩٩م لعلاج الضعف الجنسي، وأنه خالٍ تماماً من أية مُضاعفات؛ أو أخطار صحية فيُمكن أن تنعكس على متعاطيه. وكان البروفيسور كمال الدين قد أجرى دراسة دقيقة عن زيت السمسم، وحصل على براءة مُحكمة دولياً؛ وأظهرت الدراسة أن زيت السمسم العسيري والذي يتم انتاجه بالطرق التقليدية البسيطة في معاصر منطقة عسير يحتوي على كثير من الأحماض الدهنية وهي أحماض تُساعد على بناء أغشية الخلايا وإنتاج مادتي البروستجلندين والبروستا سايكلين، وهُما المادتان المُساعدتان في علاج الضعف الجنسي؛ وقال الباحث في حديث خاص لجريدة الوطن : .

. يُستخرج الزيت من بذور نبات السمسم، وهو مُقاوم للأكسدة، ويحتوي على أحماض دهنية مُشبعة وغير مُشبعة بالهيدروجين، وتصل نسبة الأحماض غير المشبعة إلى ٧٩.٥% وتصل نسبة حامض اللينو لئيل مُنفرداً إلى ٤٧ % من مُجمل مكونات الزيت، ويُعتبر هذا الحمض من المواد الأساسية التي يحتاجها الجسم لتشييد وبناء الأغشية الخارجية للخلايا، وتشييد الشحيمات الفسفورية التي تُعتبر العمود الفقري في أغشية الخلايا وأغذية النُخاعين في الأعصاب، كما تُساهم في إنتاج الطاقة وتنشيط عملية الأيض في متقررات الخلايا، ويقوم الجسم بتحويل حامض لينو لئيل بواسطة الأنزيمات لحمض أركيدونيل والذي يقوم الجسم بتحويله لمواد تُسمى الموثينات (البروستجلنديينات) من أهمها مادة بروستاتا يكلين. كما يقوم بتحويله إلى مواد أخرى تُسمى الليوكوترايينات ومن أهمها مادة ليوكوترايين ب . ٤ أحد المواد الأساسية لتنشيط الخلايا المناعية

ومناعة الجسم عموماً. كما يحتوي زيت السمسم على بعض مانعات الأكسدة الطبيعية مثل فيتامين هـ، كما يحتوي على مواد لا توجد في أي زيت آخر مثل مواد سيسامين وسيسامولين وسيسامول.

وقال : . إن نقص حمض لينوليك في الجسم يؤدي إلى حدوث اضطرابات عصبية وأمراض جلدية مثل التشققات والإكزيما ومرض التقرن الجريبي الجلدي، ويحتاج الأشخاص فوق العاشرة لما مقداره ٦ جرامات من هذا الحمض يومياً، أما الأطفال دون العاشرة فيتراوح احتياجهم ما بين ٤ . ٨ جرامات يومياً، وعلى العموم فإن ١٥ ملليلتر من زيت السمسم يومياً تُغطي هذا الاحتياج، أي ملعقة كبيرة يُمكن أضافتها للأغذية اليومية.

ومن خلال بحوثنا العلمية التجريبية بقسم علم الأدوية بكلية الصيدلة في جامعة الملك سعود بالرياض اكتشفنا قُدرات مُتعددة لزيت السمسم، فهو قادر على زيادة تصنيع مادة بروستاسايكلين المسؤولة عن التنشيط الجنسي لدى الذكور، كما ويمنع تكدس الصفيحات الدموية، ويُساعد على الوقاية من حدوث التخثرات والجلطات الدموية في كُلٍ من الأوردة والشرايين؛ وخصوصاً الشُريان التاجي في القلب مما يُفيد مرضى الذبحات الصدرية، ويُخفض ضغط الدم الشرياني، ويُضعف مُستقبلات ألفا . ١ الأدرينالية المسؤولة عن ارتفاع ضغط الدم، ويُنشط مُستقبلات بيتا . ٢ الأدرينالية ذات القُدرة الفائقة على توسعة الأوعية الدموية والشُعب والقصبات الهوائية الرئوية مما يُساعد في منع حدوث نوبات الربو (الأزمة).

والمُساعدة على الوقاية من حدوث القُرح المعدية والاثني عشرية؛ والمُساعدة في تنشيط افراز البويضات وزيادة نسبة الإخصاب، ومُساعدة

الكيسة الأريمية (العلقة) على الإنغماس في الرحم، وتقليل حالات الاجهاض المُبكر في الأيام الأولى من الحمل. كما أنه لا يُشكل أي تهديد ولا يحمل أي آثار جانبية ضارة بصحة الجنين عند تعاطيه أثناء الحمل؛ إضافة إلى قُدرته في إفراز أملاح الصفراء من المرارة مما يُساعد على هضم الأغذية الدهنية بصورة تُمكن الجسم من الاستفادة منها كاملاً، كما وتُساعد على امتصاص الفيتامينات الدُهنية مثل فيتامينات (أ. د. هـ) كما أنه لا يؤدي إلى زيادة نسبة الكوليسترول أو الجلوكوز في الدم؛ ذلك لأن بذور السمسم تحتوي على زيوت ثابتة أو زيت السمسم بنسبة (٤٠ إلي ٦٠ %)؛ وزيت السمسم لا يحتوي على الكوليسترول؛ ويحتوي على فيتامين هـ (E) وعلى الكالسيوم.

والنوع المسود من بذور السمسم أو الذي يميل إلى السواد هو النوع الجيد من بذور السمسم؛ والسمسم نافع للكبد والكلى وللدوخة أو الدوار؛ كما وينفع في ادرار حليب الأم المُرضع؛ وهو طارد للرياح من الامعاء؛ وهو نافع علاج العتمة أو عدم الوضوح في الرؤية؛ وينفع في تحسين الاستماع وفي اعطاء اللون الرمادي للشعر الحديث الطلوع؛ وكذلك في علاج الشعر الذي فُقد بعد الأمراض؛ وأخيراً فهو يُعالج الإمساك.

ويُعد زيت السمسم نافعاً للجلد؛ ولذلك يدخل في مُستحضرات التجميل؛ وبذور السمسم وزيته يجب ألا يُعطي للأشخاص الذين يُعانون من الإسهال، وجُرعة البذور للشخص البالغ من ٩ إلي ١٥ جراماً في اليوم...

والسمسم يُستخدم مُنذ آلاف السنين؛ وكان معروف بالشمشم؛ والسليط. وزيت السمسم يقي من تصلب الشرايين وسوء الهضم كما ويُستعمل مليناً ومُسهلاً.

وزيت السمسم يُعرف بعدة أسماء مثل شمشم؛ وجلجلان؛ والشيرج؛ أو السيرج؛ وفي جنوب المملكة يُعرف بالسليط ... ويُستخرج زيت السمسم من بذور نبات السمسم المعروف علمياً باسم **Sesamum indica** وهو من الفصيلة السمسمية **Pedalinacea**؛ وهو نبات عُشبي حولي يصل ارتفاعه إلى حوالي متر، وهو ذو ساق مُنتصبة له أوراق خضراء أرجوانية بيضاوية الشكل؛ كما ويحمل كُل غُصن من أغصان النبات زهرة ذات لون وردي مبيض جرسية الشكل؛ والثمرة عبارة عن كبسولة تمتلئ بالبذور الصغيرة ذات اللون البُني أو الأبيض؛ ويوجد السمسم مقشوراً في بعض الأسواق ... والموطن الأصلي لنبات السمسم هو الصين حيث تُنتج ٤٠ % من الإنتاج العالمي؛ ويليها الهند؛ وبورما؛ وتُركيا؛ والمكسيك؛ والسودان؛ والسعودية تُنتج زيت السمسم كمحصول وطني له قيمته التجارية.

محتويات كيميائية في بذور السمسم

تحتوي بذور السمسم على زيت ثابت تتراوح نسبته ما بين ٤١ إلي ٦٣ % وتتوقف نسبة الزيت على الصنف ومنطقة الزراعة والعوامل المُناخية.

كما تحتوي البذور على بروتينات بنسبة ٢٦ %؛ وسُكريات بنسبة

١٢ إلي ١٣ %؛ ومعادن بنسبة ٨ إلي ٥ %؛ وحمض الأوكزاليك؛ وفيتامينات؛ وكمية من الماء؛ كما وتحتوي البروتينات على أحماض أمينية مُتعددة؛ وعليه فإن بذور السمسم تُعتبر من أغنى البذور بهذه الأحماض التي لها تأثيرات هامة في جسم الإنسان. أما زيت السمسم الثابت وهو المُستعمل على نطاق واسع فيتكون من جلسريدات دهنية متنوعة تحتوي على أحماض دهنية مُشبعة وغير مُشبعة بالهيدروجين.

استعمالات السمسم

يُستعمل السمسم مُنذ آلاف السنين فقد ذُكر في وصفات فرعونية حيث ذُكر في بردية ايبرز الطبية وذلك ضمن لبخة نافعة لإزالة آلام الرُكبة وكدواء قابض، كما وعثر العُلماء على عدة رسومات في مقبرة رمسيس الثالث تؤكد لنا اسم السمسم حيث وجدوا اسمه آنذاك (شمشم) وقد وجدت عدة أكواب مملوءة ببذور السمسم في إحدى مقابر طيبة، وتأكد العُلماء أن الفراعنة عرفوا زراعة السمسم واستخرجوا من بذوره الزيوت واستعملوها في الغذاء والعلاج وصناعة بعض مواد التجميل ... وقد قال ابن سينا في السمسم : .

. السمسم مُلين مُعتدل الأسخان، نافع للشقاق والخشونة والطحال، ومُلين شراباً وطلاءً؛ ويطول الشعر خصوصاً عصارة شجره وورقه، ويُحلل الأورام الحادة، ونافع على حرق النار إذا شُرب دُهنه يُذهب الكُحة البلغمية؛ والدموية وبخاصة بنقيع الصبر وماء الزبيب.

يضمد به غلظ الأعصاب، وينفع على ضربات العين وورمها، وجيد

لضيق النفس والربو؛ ونافع للقولون ... ونقيع السمسم شديد في إدرار الحيض.

وقال عنه ابن البيطار : ـ

ـ السمسم نافع للشقاق شراباً وطلاءً ومُسمن. ونافع لضيق النفس والربو.

وقال عنه داود الأنطاكي : ـ

ـ السمسم حار رطب ويُعرف زيت السمسم بالسيرج وتبقى قوته سبع سنين وهو مُفيد في التسمين؛ وإصلاح الكُلى؛ ويُزيل السعال المُزمن إذا طُبخ في الرُمان، كما ويُصفى الصوت؛ ويُزيل خشونة الرئة؛ والصدر؛ والحكة؛ والجرب؛ ولولا إفساده لم يفصله شيء في إذهاب الحكة. ويُحلل الربو وضيق النفس؛ ومن السعال والقروح ... ويُستعمل زيت السمسم لوقاية الشرايين من التصلب؛ ويُستعمل زيت السمسم إذا أخذ منه ملء ملعقة كبيرة كمُلين؛ وإن أُخذ أكثر من ذلك كان مُسهلاً.

يُستعمل زيت السمسم تدليكاً للأطفال عند ظهور الأسنان حيث تُدلك الرقبة والفكين وكذلك الرأس؛ وتُستعمل بذور السمسم سفوفاً بعد التحميص لأجل التسمين؛ ويُستعمل إذا خُلط بعد القلي مع بذور الخشخاش وبذر الكتان لزيادة القوة الجنسية. كما تُستعمل بذور السمسم سفوفاً لضيق التنفس والربو وتُفيد أيضاً لمشاكل القولون.

إذا شُرب منقوع السمسم فإنه يدر الحيض ويسقط الجنين؛ وإذا داوم الإنسان على أكله مع الجُبنة دوماً فإنه يُذهب القُرحة ... وإذا شُرب

منقوع بذور السمسم فإنه يشفي خشونة الحلق والسعال.

أما الاستعمالات الخارجية فيُستعمل زيت السمسم تدليكاً للأماكن التي فيها أورام تحت الجلد نتيجة آثار الضرب والسياط والكدمات؛ وإذا طُليت بزيت السمسم الكفوف التي فيها شقوق فإنه يشفيها؛ ومغلي أوراق وسيقان السمسم إذا غُسل به الشعر فإنه يُطوله ويُنعمه؛ وإذا دُهن الشعر بزيت السمسم المطبوخ في ماء الآس فإنه يقوي الشعر؛ وإذا مُزج زيت السمسم بمثله شمع وعُمل منه ضماد على الوجه صفاه ولينه وأزال الكلف فيه وحسن لونه، وإذا ضُمدت به المقعدة أزال الشقوق التي فيها؛ وإذا ضُمد به العصب الملتوي بسطه وأعاده إلى وضعه الطبيعي، وإذا دُهنت به الأماكن التي فيها تشنج في جسم الإنسان أفاده ... كما ويُزيل الأمراض الجلدية الناتجة عن الفطريات والتي تكون عادة في الرأس.

ويُستعمل زيت السمسم مع الفازلين لعلاج التهابات الجلد والجروح والحروق. ويُستعمل زيت السمسم في وصفة مُركبة وهي مُسخنة للأعضاء ومقوية لها؛ وتتكون من زيت السمسم واحد وعشرون أوقية، وافسنتين رومي أوقيتان؛ ويُخلطان ويوضعان في قارورة وتُترك في الشمس لمدة أربعين يوماً ثُم تُستعمل.

كما يُستعمل زيت السمسم في وصفة مُركبة أخري تُستعمل لآلام الكُلى والمثانة وآلام الرحم؛ وهذه الاستعمالات هي استعمالات في الطب الشعبي السعودي وقد تكون صحيحة وقد تكون خاطئة.

استعمالات السمسم في الطب الحديث

تُعتبر بذور السمسم من البذور الغنية بالمعادن مثل الكالسيوم؛ والفوسفور؛ والبوتاسيوم؛ والمغنسيوم وعليه فإنه يُمكن الاستفادة من وجود هذه المعادن في علاج الوهن والفتور وضعف الأعصاب وليونة العظام؛ وخمول بعض الإنزيمات عن نقص هذه المعادن؛ وأيضاً مُعالجة بعض الناس الأصحاء بزيت السمسم لعدة أيام أضعف قُدرة الصفيحات الدموية على التكدس كما أدت المُعالجة لإخلال مستوى الفبرونجين وزيادة سرعة تحلله في الدم؛ ومن ناحية أخرى كشفت إحدى الدراسات أن مُعالجة الجرذان بزيت السمسم بجرعة ١ جرام / كجم من وزن الجسم يومياً حقناً تحت الجلد لمُدة أسبوعين أدت لزيادة تصنيع مادة بروستاسايكلين في الشرايين؛ ومنع تكدس الصفيحات الدموية المُحدثة بمادة ثُنائي فوسفات الأدينوزين؛ ونسبة لما تفعله مادة الفبرونجين وتكدس الصفيحات الدموية ولقدرة البرستاسايكلين في توسيع الأوعية الدموية وتخفيض ضغط الدم الشرياني فإن هذه النتائج تشير بوضوح للإمكانية الكامنة في هذا الزيت في الوقاية من وعلاج الخثرات الدموية وخصوصاً في مرضي الذبحات الصدرية ومرضى فرط ضغط الدم الشرياني؛ وأدت مُعالجة بعض الأصحاء من البشر بزيت السمسم إلى زيادة إفراز مادة الصفراء في الأمعاء وقد كانت هذه الخاصة لقُدرة زيت السمسم على تنشيط إفراز مادة كول ستوكاينين ذات القدرة على زيادة تقلصات عضلات المرارة؛ وتُشير هذه الخاصية على قُدرة زيت السمسم على المُساعدة في أيض الأغذية الدهنية وامتصاص غذياتها وإلى زيادة امتصاص الفيتامينات التي تذوب في الدهون

مثل فيتامينات (أ) و (ب) و (هـ) مما يجعله غذاءً مُناسباً لبعض المرضى الذين يُعانون من سوء الهضم عن قصور في إفرازات المرارة.

أما تأثير زيت السمسم على مرضى فرط التقرن الجلدي الذي يعانون من نقص حاد في مستوى الأحماض الدهنية غير المشبعة بالهيدروجين في الدم والجلد وعند معالجة هؤلاء المرضي بزيت السمسم لعدة أسابيع ارتفع مستوى الأحماض الدهنية غير المُشبعة بالهيدروجين في الدم والجلد وزالت أعراض المرض الجلدية؛ كما يدخل السمسم مقشوراً وغير مقشور في صُنع الحلويات؛ والمُعجنات؛ والتمور؛ ويُستخدم الزيت مع السلطات وفي القلي؛ وبالسعودية يُسمى زيته (السليط) وهناك مقولة شعبية تقول : ـ السليط مُسلط على كل مرض.

كما يُستخدم زيت السمسم في صناعة الصابون؛ والمُنظفات؛ وزيوت الاستحمام؛ والعناية بالجسم, وكريمات الترطيب, وزيوت المساج؛ وفي مُرطبات الشّفاه، بالإضافة لاستخدامه في الطعام والعلاج.

فائدة زيت السمسم للمرأة

١ ـ سن اليأس : ـ

في حالة الأعراض الخاصّة بسنّ اليأس فإنه يُوصى باستخدام زيت السّمسم لتسكين الجفاف أثناء سنّ اليأس. فالنّساء يمررن بهذه المُشكلة بسبب تدهور في مستويات الهرمون الأنثويّ حيث تُصبح البطانة المهبليّة جافة مما قد يؤدّي إلى الألم أو الضّيق أثناء الجماع؛ ويتم استخدامه بواسطة قطنه نظيفة حيث يقوم زيت السّمسم بتليين الموضع.

٢ . استخدامه لآلام الحيض : .

في حالة الآلام المُصاحبة للدورة الشهرية فإن زيت السّمسم يُستخدم خارجياً على أسفل البطن لتخفيف الشّدّ العضليّ وألم المعدة الناتجة عن تقلصات العضلات في فترة الدورة الشهرية، وهو مُدر بشكل كبير للحيض حتى أنه لا يُنصح به للمرأة الحامل.

٣ . استخدامه لتلين البشرة : .

يُعتبر زيت السمسم من أفضل المواد الطبيعية التي تمنح البشرة صفاءً وإشراقاً؛ كما ويُنصح باستخدامه في حالة جفاف وحساسية الجلد؛ كما إنه يُستخدم بفعالية في حالة حساسية الجلد وخشونته وخصوصاً الحساسية المصحوبة بحكة شديدة ومنها تلك التي تُصيب المناطق الحساسة من الجسم.

٤ . علاج عرق النسا : .

بحسب الدراسات الطبية العديدة لفوائد نبات السمسم أثبتت التجارب فعاليته في علاج عرق النسا؛ وأن مزيجاً يتكون من ملعقتين صغيرتين من مسحوق الزنجبيل تُخلط مع ثلاث ملاعق من زيت السمسم ثُم يُضاف لها ملعقة من عصير الليمون ويُدهن موقع الألم بهذا الخليط عدة مرات في اليوم حتي يختفي الألم.

٥ . في حالة (المساج) : .

يُستخدم زيت السّمسم لتدليك الجسم بسبب صفاته الخاصّة؛ فهو

الأنسب لعمل مساج مُنشط للجسم؛ ومُلين للجلد؛ كما يُعطي البشرة لمعاناً غير متوقعاً.

٦ ـ فائدته للقلب : ـ

طبقاً لجمعية القلب الأمريكية فإن زيت السمسم يُفيد القلب بمُساعدة الجسم في إزالة الكولسترول لأنه يُنشط حركة الدم في الشرايين مما يُؤدي لإزالة رواسب الكولسترول حديثة التكوين. كما يُساعد زيت السّمسم بمنع تصلّب الشّرايين. كما أن لزيت السمسم فوائده في زيادة ونشاط الدورة الدموية لاحتوائه على فيتامين "ج" مما يؤدي إلى تنشيط القلب وتنظيف الشرايين نتيجة اندفاع الدم بقوة في الشرايين.

٧ ـ فوائد أخرى : ـ

يُفيد زيت السمسم في معالجة عدم وضوح الرؤية, الدّوار, الصّداع, ولتحصين الجسم أثناء الشّفاء من المرض الطّويل أو الشّديد بوجهٍ عامّ؛ ولدى زيت السّمسم أيضاً سُمعة في الهند بأنه مسكُن فهو يُمكن أن يُخفّف القلق والأرق باستعمال قطرات قليلة مُباشرةً في داخل فتحات الأنف حيث تحمل الشُعيرات الدموية في الأنف فائدته إلى المخّ. وزيت السّمسم يُستخدم من قديم الأزل كمُلين للجهاز الهضمي؛ ولا زال حتّى الآن وذلك بسبب آثاره المُسهّلة.

الفصل السابع

الفواكه الطازجة

عادة تُؤكل الفواكه طازجة من المزرعة لذلك فهي جيدة ومصدر مهم لفيتامين "س" (c) هذا الفيتامين يختفي ويتلاشى أثناء الطهي؛ والفاكهة مثل المانجو والباباز تكون غنية بالكاروتين؛ وتعتبر الفاكهة رخيصة الثمن مثل الجوافة والآملا (amlas) أو العنب أو التوت أو الثمر الهندي أو الليمون كمصادر جيدة للفيتامينات مثل الفاكهة المكلفة كالتفاح والبرتقال والبنزهير أو فاكهة البلاذُر الأمريكي؛ والموز مفيد مع أنه كثير ومتزايد وسعره منخفض نسبياً كما أنه فاكهة مدعمة؛ يعطي طاقة أكثر من الفيتامينات والمعادن.

والفواكه المجففة تكون غنية بالحديد؛ بعض الفواكه تحتوي على مواد نشوية (بكتين) والتي تزود حجم التغذية وتساعد على حركة الأمعاء.

يوجد فواكه متنوعة تكون غنية ببعض العناصر الغذائية الخاصة وهكذا تكون مفضلة أكثر لهؤلاء الذين يفتقرون هذه العناصر الغذائية؛ على سبيل المثال؛ فإنَّ فاكهة الزبد والمعروفة أيضاً بكُمثري الأفوكاته "شجرة المُحامي" وهو نبات أمريكي استوائي مثمر من فصيلة الغاريات ذو ثمر شبيه بالإجاص به ٢٢,٨% دهون؛ بينما تجتاز فترة الخمول للفاكهة الشكل العشري بصعوبة.

المشمش المجفف به ٢,٨% و (bael) به ١,٧%؛ المشمش الأسود (عنب أو زبيب) ليس به بذر به ٢,٢%.

البلح المجفف به ٢,١% من المعادن؛ فترة الخمول أقل من ١%؛ فينخفض في فيتامين أ و c؛ بالرغم من أن بعض هذه الفاكهة غالية الثمن.

خصائص عامة لبعض الفاكهة

١ . فاكهة أملا Amla؛ وهو (عنب الثعلب) أو (امبليكا الاهليلج).

والاهليلج : هو جنس شجر هندي من أنواعه الهندي الشعيرى. والفاكهة الخضراء تنظف (تعالج بمحلول حمضي) وتحفظ لكي تفتح الشهية؛ كما أن خلط العصير من هذه الفاكهة الطازجة مع الزُبد يكون مُنشط شافٍ. ويُحضر شربات الأملاً من الفاكهة الطازجة بالزبيب والعسل أو بدونهما؛ كما ويُعتبر كمشروب بارد أو مثلج له خواص الدواء المدِّر للبول. وخليط عصير الفاكهة بالسُكر يُلطف ويُخفف من حرقان المهبل.

في أحوال كثيرة تكون الفاكهة مجففة وتستخدم كدواء لعلاج أمراض الصفراء؛ والمادة السائلة المُتخمرة لهذه الفاكهة تُستخدم في علاج عُسر الهضم والسُعال. وتُعتبر هذه الفاكهة المصدر الأغنى لفيتامين (c)؛ ومقاومتها لعملية الأكسدة كبيرة؛ كما تحمي فيتامين سي وتُحافظ عليه حتى عندما تكون جافة.

يتم غلي الفاكهة الطازجة في الماء لمُدة خمس دقائق وتوضع في مُعالج مُحلي كثيف؛ فذلك يساعد على حفظ محتوي فيتامين (c). والفاكهة الخضراء من (amla) لها تأثير بارد في أنها تقلل من درجة حرارة الجسم

والعطش.

تُستخدم هذه الفاكهة كمصدر لإثارة الشهوة الجنسية وزيادة المني لدي الرجل؛ كما يُعالج كثير من أمراض البول بواسطة هذه الفاكهة؛ فهي تُذهب التعب والإرهاق؛ كما إنها تُقلل الدهون في الجسم وتعالج الأمراض الرئوية المزمنة. كما إنها تكون مشروب جيد في الصباح عند خلطها بالماء الدافئ.

وحجم محتوي الكولين (والكولين مادة تُوجد في جميع الخلايا؛ وهي ضرورية لأداء وظائف الكبد) فيها يُعادل (٢٥٦ ملي جرام لكل ١٠٠ جرام)؛ ويُعتبر كعامل مُنظف؛ ومُطهر داخل الجسم البشري.

٢ ـ التفاح Apple :

ينتمي التُفاح إلي الفصيلة الوردية؛ وأوراقه بسيطة قلبية الشكل؛ والأزهار وردية ذكية الرائحة؛ والتُفاح من الفواكه الهامة في الوقاية والعلاج؛ وبالنسبة إلى طعمه فهو على ثلاثة أنواع حلو؛ ومُر؛ وحامض؛ وتوجد به مواد سُكرية؛ وبكتين؛ وفيتامينات (أ)؛ و(ب)؛ و(ج) ومعادن.

والثمرة الناضجة تؤكل نية أو مطبوخة؛ وهو يُكسب الجسم مناعة ضد كثير من الأمراض؛ كما يُفيد في علاج الجهاز الهضمي والإسهال الحاد المُزمن؛ ويُخفف نقيع التُفاح من آلام الحُمى والعطش؛ ويُنشط الكبد؛ ويُساعد في تخليص الجسم من الأحماض والدهون؛ وهو مُناسب لمن يشكون من تصلب الشرايين والسمنة والبواسير والإكزيما؛ والأمراض الجلدية؛ كما ويُستعمل لعلاج حالات الإسهال المُزمن والحاد؛ وخصوصاً

حالات الأطفال في فصل الصيف حيث يُمنع الطفل عن الغذاء بكل صوره إلا التفاح.

ولإعداده للطفل تُقشر من ٧ إلي ٩ تُفاحات؛ وتُنظف من البذور الداخلية ثُم تُبشر ويُغذي منها الطفل إلى درجة الإشباع ثلاث مرات في اليوم؛ وبعد يومين أو ثلاثة؛ وبعد ظهور التحسن؛ تُقلل كمية التُفاح ويُضاف إليها مغلي الشوفان؛ وباستمرار التحسن ينتقل الطفل تدريجياً إلى غذائه المُعتاد؛ كما ويُستعمل لعلاج النزلة الرئوية وأمراض الأمعاء؛ وذلك بأن تُقطع تُفاحتان أو ثلاث تُفاحات بقشورها؛ وتُغلي في لتر من الماء لمُدة رُبع ساعة؛ ويُشرب من هذا المغلي مقدار أربعة أو ستة أكواب يومياً.

ولعلاج الروماتيزم؛ وإدرار البول؛ وعلاج النقرس يُغلي ٣٠ جراماً من قشر التُفاح في حوالي رُبع لتر من الماء لمُدة رُبع ساعة؛ و يُشرب من هذا المغلي مقدار أربعة أو ستة أكواب يومياً.

لعلاج السُعال الناتج عن التهاب الحنجرة والبحة عند الأحداث والمُسنين يُؤكل التُفاح الممزوج بسكر النبات مع الينسون؛ والأفضل من ذلك استعمال التفاح المشوي مع حشو كُل تفاحة بمقدار صغير (ربع ملعقة صغيرة) من الزعفران.

والتُفاح المشوي يُزيل أيضاً الإمساك المُستعصي؛ ويُلين البطن كما يُوصي الأطباء بتناول التفاح لعلاج أمراض الكبد؛ وزيادة ضغط الدم؛ والإمساك؛ والإصابة بتضخم الغُدد الليمفاوية (داء الخنازير) وفقر الدم.

تناول تُفاحة في آخر وجبة الطعام (بخاصة العشاء) يُلين المعدة؛

ويُنظف الأسنان؛ كما أن حامض الأوكساليك الذي بالتفاح يُبيض الأسنان ويُحافظ عليها؛ ويُوجد حالياً شراب التُفاح الخالي من الكحول؛ ويُوصف لكثير من الأمراض كفقر الدم؛ والضعف العام؛ وتصلب الشرايين؛ وداء النقرس؛ وأمراض الكبد؛ والجهاز البولي؛ وأمراض الجلد؛ وروماتيزم الأعصاب؛ كما ويُستعمل التفاح لعلاج آلام الأذن؛ وذلك بأن تُشوى التفاحة وتُوضع لبخة على الأذن المريضة؛ كما تُفيد هذه اللبخة في علاج الجروح؛ أو تعمل اللبخة من خليط متساوٍ من عصير التُفاح وزيت الزيتون... هذا ويوصي الأطباء كل الأشخاص في جميع الأعمار بتناول التُفاح؛ وبصورة خاصة المُصابين بأمراض الكُلى والمفاصل والنقرس؛ كما وأوصى الأطباء الروس بكثرة تناول التفاح كعلاج للضغط الشرياني؛ وحصى المرارة؛ كما يُمكن للمُصاب بضعف المعدة أكله لكن بشرط تقشيره أو مضغه جيداً.

التفاح في الطب القديم كان له دور كبير في العلاج؛ فاليونانيون كانوا يُعالجون أمراض الأمعاء بعصيره؛ وكان غيرهم يُعالج به الجروح والقروح؛ وكانوا يستعملون من مسحوق التفاح ومزجه بحليب الأم علاجاً للرمد والروماتيزم؛ كما عالجوا بعصير التفاح المطبوخ الصرع.

والتفاح يحمي من سرطان الرئة وغيرها من الأمراض الخبيثة وأمراض القلب؛ وتناوَل تُفاحة كاملة بين أوقات الطعام تحتوي على ٨١ وحدة حرارية فقط؛ وأكثر من ٣ جرامات من الألياف؛ كما تحميك ضد أكسدة الكولسترول (أي العملية التي تُسبب انسداد الشرايين) كما تحتوي التُفاحة أيضاً على مادة تُدعىquercetin وهي التي يُعتقد بأنها تحمي من

الإصابة بسرطان الرئة؛ وهكذا أشارت مجموعة من العُلماء اليابانيين في إحدى دراساتهم توصلهم إلى أن الأشخاص الذين تحتوي أجسادهم على كمية عالية من الـ quercetin يُعانون من أمراض القلب بنسبة أقل بكثير من أولئك الذين تحتوي أجسادهم على كمية قليلة من المادة ذاتها.

والتُفاح فاكهة مُرطبة وسهلة للأمعاء ومُفيد للجسم حيث يحتوي ١٠٠ جرام من التُفاح على التالي : ـ

١ ـ ٨٥ % من وزنها ماء.

٢ ـ ١٢ % سُكر.

٣ ـ ٤٠ وحدة من فيتامين ب.١

٤ ـ ٩٠ وحدة من فيتامين أ.

٥ ـ ٢٠ وحدة من فيتامين سي.

٦ ـ ٤ جرامات من الألياف.

٧ ـ والكثير من الأملاح المعدنية مثل البوتاسيوم؛ والكالسيوم؛ والفسفور؛ والحديد.

فوائد التفاح : ـ

وتقول الحكم القديمة : ـ

ـ تُفاحة في اليوم؛ تُبعد الطبيب عنك لمُدة سنة.

وأكد العلماء أن العُنصر الأكثر أهمية في التفاح هو البكتين القابل

للذوبان الموجود في قشرة التفاح؛ والتُفاح المطهي بالغلي البطيء مخلوطاً مع عسل النحل يكون مُنشط للمخ والأعصاب؛ وتُساعد قشرة التفاح على تقليل حمض البوليك "داء المفاصل"؛ وتكون وسيلة لإسعاف مرضي النقرس؛ وإليك بعض فوائد التفاح

١ . مُفيد في الأمراض الالتهابية الحادة.

٢ . يحتوي على مادة البكتين التي تُساعد على التخلص من الحموضة والغارات بالمعدة.

٣ . يُهدئ السُعال ويُسهل إفراز البلغم.

٤ . يحد من ارتفاع الكولسترول في الدم.

٥ . مُفيد للكبد والكليتين والمثانة, ويُسهل عملها.

٦ . يُساعد في استقرار سُكر الدم.

٧ . يُعالج الإمساك والإسهال.

٨ . يُساعد على تفتيت حصى المرارة؛ وحصى الكلى والحالبين والمثانة كمُذيب للحصيات.

٩ . لوقاية تصلب الشرايين, وينصح الأطباء بأكل تُفاحتين في اليوم.

١٠ . يدخل في تركيب بعض العقاقير الطبية ويُذهب عُسر التنفس.

١١ . يُنشط الأمعاء ويُكافح الإمساك المُزمن ويُكافح الإسهال عند الأطفال.

١٢ . نقع التفاح وشربه يُخفف آلام الحُمى؛ ويُنشط الكبد؛ ويُهدئ السُعال.

١٣ . يُخرِج البلغم؛ ويُخلص الجسم من الأحماض والدهون.

١٤ . يُسهل إفراز غُدة اللعاب والأمعاء ويُنشط القلب.

١٥ . ويُزيل الشعور بالتعب؛ ويحفظ الأسنان من النخر؛ ويُخفف آلام التهاب الأعصاب.

١٦ . التُفاح مُفيد جداً للنساء فهو يُحافظ على بشرتهن؛ ويُجدد نشاطهن؛ ولا يُسمن أجسامهن.

١٧ . التُفاح يقوي الدماغ والقلب والمعدة ويُسهل الهضم؛ ويُفيد في علاج أمراض المفاصل ويُسكن آلامها.

١٨ . يدخل في تركيب بعض العقاقير الطبية؛ ويُذهب عُسر التنفس.

١٩ . يُنشط الأمعاء ويُكافح الإمساك المُزمن؛ ويُكافح الإسهال عند الأطفال.

٢٠ . يُفيد في حصى الكلى والحالبين والمثانة كمُذيب للحصوات.

٢١ . يُخفف آلام الحُمى؛ ويُنشط الكبد؛ ويهُدئ السُعال.

٢٢ . يُخرِج البلغم؛ ويُخلص الجسم من الأحماض والدهون.

٢٣ . يُسهل إفراز غُدة اللعاب؛ والأمعاء؛ ويُنشط القلب.

٢٤ . يُزيل الشعور بالتعب؛ ويحفظ الأسنان من التسوس؛ ويُخفف آلام

التهاب الأعصاب.

٢٥ . التفاح مُفيد جداً للنساء الخائفات على جمالهن فهو يعمل علي ما يلي : .

أ . يُحافظ على بشرتهن.

ب . يُجدد نشاطهن.

ج . لا يُسمن أجسامهن.

٢٦ . النسيج الليفي للتفاح يعمل على تقليل نسبة الكلسترول في الدم؛ ويرفع نسبة **HDL** وهو بُروتين دُهني ذُو كثافة مُرتفعة. وفي وقت واحد تعمل أملاحه العضوية **(K)** على إدرار البول وتقليل نسبة **NA+** الصوديوم في الجسم وبذلك يُقلل ضغط الدم؛ وهكذا يتم انخفاض ضغط الدم.

٢٧ . يحتوي التفاح على نوع فريد من حمض التفاح؛ حمض اليوريك؛ ولذلك فإنه يحث على إفراز اللعاب الغزير ويجعله مساعد جيد على الهضم. ومادة الكولين الموجودة في التفاح تعمل على تنظيف الفم؛ ولذلك فإنه يعمل كعلاج وقائي لضعف الأسنان.

٢٨ . يتم مضغ القشرة لفترة ثم لفظ الألياف الجافة خارج الفم كما في العلكة. وسوف يكون من الصعب هضم النشا الموجود في التفاح لو لم يتم طهيه (طبخه).

خل التفاح

والخل مادة سائلة ذات طعم حاد؛ وتُعتبر من التوابل؛ ويُعد خل التفاح من أحسن أنواع الخل؛ ويُصنع الخل عادةً من التُفاح؛ والعنب؛ والبرتقال؛ والشمندر؛ والبطيخ؛ والتوت؛ وعسل النحل؛ والقمح؛ والشعير؛ والذرة؛ والبطاطس؛ وذلك بعد تحويل النشا إلى سُكر بواسطة خميرة خاصة تُعرف باسم "خميرة الدياستيز".

الأحاديث النبوية التي ورد ذكر الخل فيها :.

روى مُسلم في صحيحه عن جابر بن عبد الله رضي الله عنهما أن رسول الله ﷺ سأل أهله الإدام (أي طلب الطعام), فقالوا :.

. ما عندنا إلا الخل.

فدعا به, وجعل يأكل ويقول :. نعم الإدام الخل.

وكذالك في سُنن ابن ماجه؛ عن أم سعيد رضي الله عنها عن النبي ﷺ قال: نعم الإدام الخل, اللهم بارك في الخل, ولم يفتقر بيت فيه الخل.

تصنيع خل التُفاح :.

يُمكن تحضير خل التفاح بالطريقة التالية :.

١. تُغسل ثمار التفاح جيدا ثم تُجفف.

٢. تُقطع الثمار دون تقشيرها أو نزع بذورها إلى قطع متوسطة مُتماثلة الحجم؛ وتُوضع في إناء (فخاري أو زجاجي) ولا يجوز استخدام أوان معدنية لأنها تتفاعل مع خل التفاح.

٣. يُغطى الإناء بقطعة قماش مسامي (قُطن أو كتان).

٤. يُوضع الإناء في مكان دافئ لبضعة أسابيع لتتم عملية التفاعل بفعل البكتيريا الموجودة في الهواء.

٥. بعد تمام عملية التفاعل يكون عصير التفاح قد تحول إلى خل التفاح ويُعرف برائحته النفاذة وطعمه اللاذع.

٦. يُصفى العصير من التفل بقطعة قماش مسامي ويُحفظ في زجاجة.

مم يتركب الخل ؟

يتركب الخل من الماء؛ وحامض الخليك؛ ومواد صلبة؛ وطيارة؛ وعضوية تُعطيه الطعم والرائحة.

الخل الكيميائي : .

الكثير منا يسمع بخل التُفاح؛ ويقرأ بكتب السنة عن الخل وعن فوائده واستخدامه في التداوي؛ ولكن هُناك ثمة أمر يجب ألا نغفله وهو أن ما نُشاهده بالأسواق من أصناف الخل سواءاً منه ما يُسمى بخل التفاح أو خل العنب فإنما هو مُشتق من حامض الخليك الكيمائي وهو ليس كمثل الخل الوارد ذكره في السُنة؛ وخل التُفاح الحمضي مُهيج لغشاء المعدة (جدار المعدة) وله أضرار جانبية عديدة وقد يُصيب مُستخدميه بتقرح في الأمعاء والمعدة وفم المعدة خصوصاً إن أستخدم غير ممزوج بقدر كافٍ من الماء الذي يُذهب حدة تركيزه؛ كما أن هذا الخل الحمضي الكيمائي لا يُستخدم في التداوي من العلل كما هو الحال في الخل الذي ذُكر في كتب

السنة؛ ويُعرف عن خل التفاح أنه أفضل أنواع الخل سواءً من الناحية الغذائية أو العلاجية؛ وإن كانت هُناك أنواع أخرى كخل العنب لكن لا تُعادل فوائده فوائد خل التفاح. والخل من الأدوية النبوية التي ذكرته السُنة الشريفة؛ ومن فوائده العلاجية سنذكر شيئاً من ذلك.

ماذا قال عنه الطب الحديث ؟

لقد وصف في الطب الحديث بأنه مُنعش ومُرطب ومُدر للعرق والبول ومنبه للمعدة. وقد قال الطبيب الشهير جارفيز في كتابه بعنوان "طب الشعوب" عن خل التفاح خاصة : . إذا شُرب مع الماء كان أحسن علاج للبرد؛ وهو يُسمن ويُفيد ضد القشف والقوباء؛ وتناوله مع البيض يُحسن البشرة.

ونصح زبائنه وأصدقاءه أن يتناولوا صباح كُل يوم على الريق كأساً من الماء في ملعقة صغيرة من الخل والعسل فإنهم بذلك يُطهرون جهازهم الهضمي من كل سوء ويحصلون أيضاً على عناصر مُفيدة ومُغذية ومُطهرة.

وقال أيضاً : أن شُرب الماء مع الخل أحسن علاج للبرد وللجروح.

إن خل التُفاح له أهمية كُبرى في جعل خلايا الجسم بحالة جيدة, وفي تعزيز مقاومة الجسم للكثير من الأمراض التي تُهدده؛ وذلك أن تركيب هذا الخل غني بالعناصر التي يحتاج إليها الجسم لتأمين التوازن بين خلاياها, وفي طليعة هذه العناصر الفسفور, والحديد, والكلور, والصوديوم, والكالسيوم, والمغنيسيوم, والسلكيون, والفلور؛ وإليك فوائد متعددة لخل التفاح : .

١ ـ الذبحة الصدرية Angines : ـ

تُصنع غرغرة من ٧٠ جراماً من خل التُفاح وتُخلط بكأس ماء فاتر وتُجري الغرغرة بها عدة مرات؛ ويُشرب الباقي وتُعاد العملية مرتين على الأقل في النهار وإذا كان الحلق حساساً فيوضع من الخل ٥٣ جراماً فقط في كأس الماء. ولأجل الأطفال من سن خمس سنوات يوضع ٢٠ جرام من الخل في ١٠٠ جرام من الماء؛ ويُضاف إليه ٢٠ جرام من العسل؛ وتُجري الغرغرة عدة مرات ببطء.

الحروق : ـ لتجنب حدوث فُقاعات الحروق وآثارها يُدهن مكان الحرق بسرعة بخل التُفاح, ويفعل ذلك أيضاً للحروق الشمسية. ولعلاج الحروق يتم طلاء موضع الحرق بالخل المُركز مرتان؛ ولمُدة يوم واحد.

القيء : ـ يؤخذ منذ ظواهره الأولى مزيج من ملعقة صغيرة من خل التفاح وربع قدح من الماء الساخن؛ وإذا استمر القيء وتفاقم يُشرب صباحاً وقبل النوم مزيج من ملعقة صغيرة من خل التُفاح ونصف قدح من الماء؛ ويؤكل بعده قطعة بسكويت.

لدغ الحشرات : ـ دلك الأجزاء المكشوفة من الجسم بغسول مُركب من ثلاثة أرباع من خل التفاح وربع من خلاصة مغلي الزعتر؛ وتوضع على مكان اللدغ بسرعة تامة كمادة مُبللة بالخل؛ وتُبلل عدة مرات بالخل لئلا يفقد مفعوله بالتبخر.

لعلاج وتطهير المسالك البولية: قول الدكتور (س. جارفيس)

في سرد فوائد خل التفاح الطبية فيقول إذا جمع إنسان بوله الليلي بعد أن يشرب مع كل وجبة طعام ملعقة صغيرة من الخل في كوب من الماء يجد هذا البول في الصباح اليوم التالي خالياً من كل ترسب رملي مما يدل على حدوث تغير كيميائي في البول... وفي حالات التهاب حوض الكلى ووجود خلايا قيحية في البول يحدث عادة شرب ملعقتين صغيرتين من الخل في كوب من الماء تحسناً واضحاً في الحالة المرضية.

الأرق : ـ إشرب بعد حوالي ساعة ونصف من تناول الطعام مزيج من نصف ملعقة صغيرة من الخل مع ملعقتين صغيرتين من العسل ونصف كوب ماء دافئ.

ولمكافحة الأرق : تُؤخذ ثلاث ملاعق صغيرة من خل التفاح مع فنجان عسل ويمزج الجميع؛ وتؤخذ منه على هيئة جُرعات بواسطة ملعقة صغيرة عند النوم وعند الانتباه من النوم؛ وتُكرر العملية كُل نصف ساعة حال بقي الأرق مُستمراً.

السُعال : ـ يُؤخذ مزيج مكون من ملعقة صغيرة من خل التفاح مع ملعقتين من العسل ويضاف له الجلسرين بمقدار ملعقتين؛ ويُمزج جيداً ثُم يُؤخذ على ثلاث جرعات يومياً؛ وإذا كان السُعال شديداً يُؤخذ ملعقة صغيرة كُل ساعتين وفي حالة نوبات السعال يؤخذ مرة أو مرتين في الليل.

الدوالي : ـ يُؤخذ قليلاً من خل التفاح المُركز ويُدلك به الأوردة المُمتدة بالساق؛ وذلك مرة صباحاً وأخرى مساءً ولمدة شهر وعند ذلك سيُلاحظ ضمور الأوردة المُصابة؛ كما ينصح أثناء العلاج أخذ ملعقة

صغيرة من خل التفاح وتُمزج بكأس من الماء وذلك مرتين في اليوم ولمُدة شهر.

لعلاج الثعلبة : ـ قُم بطلي موضع الإصابة بخل التُفاح المُركز ٦ مرات خلال اليوم ولمُدة ١٥ يوماً.

لعلاج التهاب المفاصل : ـ تُؤخذ ملعقة صغيرة من خل التُفاح في كأس ماء عند كُل وجبة طعام ولمدة شهر.

لعلاج الرطوبة؛ وسيلان الدمع اللتان تُصيبان العين : ـ تُؤخذ ملعقة صغيرة من خل التفاح في كأس من الماء عند كل وجبة طعام ولمدة أسبوعين.

للوقاية من تصلب الشرايين : ـ تُؤخذ ملعقة صغيرة من خل التُفاح في كأس ماء بصورة دائمة.

للوقاية من التسمم الغذائي : ـ تُؤخذ ملعقتين صغيرتين في كأس من الماء قبل تناول طعام يُشتبه بفساده؛ وهذا يقي من حالة التسمم بإذن الله.

لعلاج الكُلى والتهاب البول والصديد : ـ تُؤخذ ملعقتين من خل التفاح في كأس من الماء مرتين يومياً ولمُدة ١٥ يوم.

لعملية التخسيس وإنقاص الوزن : ـ يُستعمل خل التفاح لإزالة الزائد من الشحوم بجسم الإنسان وذلك بأخذ ملعقتين صغيرتين منه في كأس من الماء عند كُل وجبة طعام؛ ولمُدة عام وذلك كافي لإزالة ما

يقرب من عشرة كيلو جرامات من الشحوم دون الحاجة إلى إتباع نظام غذائي مُعين وقتها؛ ولا الإقلال من الطعام أو الرجيم وغيره.

لعلاج القوباء : ـ تُؤخذ كمية قليلة من خل التُفاح المُركز ويُدلك به موضع الإصابة ويكون ذلك وقت النهوض من النوم؛ وتُكرر ٤ مرات في النهار؛ ومرة قبل النوم؛ ولمُدة ٤ أيام.

لعلاج التعرق الليلي : ـ يُؤخذ قليلاً من خل التُفاح ويُدلك به سائر الجسم؛ ويكون ذلك قبل النوم.

لعلاج الإسهال والقيء : ـ تؤخذ ملعقتين من خل التُفاح في كأس ماء عند كُل وجبة طعام لمُدة ٤ أيام.

لعلاج سوء الهضم : ـ بعد أكلة ثقيلة مثل اللحوم يُشرب كوب ماء ساخن فيه مقدار ملعقة صغيرة من خل التُفاح.

لعلاج التهاب الحلق : ـ تؤخذ ملعقة صغيرة من خل التفاح في كأس ماء وذلك على شكل غرغرة خلال كُل ساعة ولمُدة خمس ثواني؛ ويُنصح ببلع ذلك كاملاً بعد الغرغرة؛ وعند ملاحظة أي تحسن اجعل الجرعة كُل ساعتين؛ ويُداوم على ذلك لمدة يومين فقط.

لتقوية اللثة وتطهير الفم : ـ تُجرى مضمضة بمزيج من خل التفاح ٣٥ جرام مع ١٠٠ جرام من الماء ثُم المضمضة.

لمكافحة الجراثيم والبكتيريا : ـ معلوم أن الجراثيم التي بداخل جسم الإنسان تعيش على امتصاص الماء الذي تحتاج إليه خلايا جسم

الإنسان؛ ولكن وجود مادة البوتاس الموجودة بخل التفاح لا تدع الجراثيم تمتص الماء من خلايا جسم الإنسان بل تكون الخلايا هي التي تمتص الماء من تلك الجراثيم؛ وعندها تموت تلك الجراثيم؛ ولهذا يُنصح بتزويد خلايا جسم الإنسان بمادة البوتاس الموجودة بخل التُفاح وذلك بأخذ ملعقة صغيرة من خل التفاح في كأس ماء مرة في اليوم.

لعلاج الشقيقة : ـ يتم ذلك بواسطة الاستنشاق؛ وهو وضع مقداراً مُتساوياً من الخل والماء في وعاء على النار حتى درجة الغليان؛ وعند صعود البُخار يتم استنشاقه ٢٠ مرة أو أكثر.

لعلاج القوباء : ـ يُستخدم المُر مخلوطاً مع الخل كدهان موضعي.

التمر

ثبت علميا أن المُكثرين من التمر الرُطب أقل الناس إصابة بالسرطان؛ كما ثبت أن الرطب يحتوي على مواد مُسهلة تُنظف المعدة مما يُساعد على الولادة لأنه يُسهل حركة الرحم وانقباضه؛ وهو أفضل من الحُقنة الشرجية التي يُعطيها الأطباء للأم عند الولادة... كما إنه يُعطي طاقة للأم أثناء الولادة حيث يحتوي على الجلوكو؛ والفركتوز وهُما سريعا الامتصاص... هذا بالإضافة إلي أنه يحتوي على هرمون يُزيد الطلق ويُنظمه؛ كما يمنع حدوث المُضاعفات أثناء الولادة مثل النزيف؛ وحُمى النفاس.

يحتوي التمر علي العناصر التالية : ـ

يحتوي على فيتامين (أ) الذي يقوي البصر ويحد من نشاط الغُدة

الدرقية فيُضفي الهدوء النفسي وهدوء الأعصاب؛ كما ويُزيل المزاج العصبي وبالأخص لدي الأطفال... كما يُعالج اضطراب المجاري البولية؛ ويؤخذ على الريق ليُزيل السُعال؛ وأوجاع الصدر؛ كما إنه طارد للبلغم ومُفيد جداً لأوجاع الظهر...

كما إنه مُفيد جداً للصائمين لذا أمرنا رسول الله صلي الله عليه وسلم في الإفطار عليه وقت الصيام أو بعده.

فوائد التمر

١ . يحتوي التمر على الحديد وسُكر الجلكوز الذي يُفيد الدماغ؛ وفيه الكثير من المواد الغذائية... وكذلك يحتوي على معادن النحاس؛ والكبريت؛ والصوديوم؛ والبوتاسيوم؛ والحديد؛ والكالسيوم؛ والفسفور؛ والمنجنيز؛ والماغنسيوم.

٢ . والتمر من أغنى الفواكه بالفسفور المعروف بتنشيطه للفكر؛ وأيضاً أن نسبة الفسفور العالية في التمر كانت سبباً في خلو بعض البلدان التي يكثر فيها التمر من أمراض السرطان.

٣ . كما ويحتوي التمر على هرمون البيتوسين الذي يقوي عضلات الرحم؛ ويُنضم الانقباضات العضلية أثناء الطلق؛ ويُزيده إذا كان الطلق بارداً.

٤ . والتمر مقوي للأعصاب والعضلات؛ ويُؤخر الشيخوخة؛ وإذا أضيف إلى الحليب كان من أحسن الأغذية بخاصة إلى من كان جهازه الهضمي ضعيفاً؛ ونسبة السُكر العالية في التمر تُخزن في الكبد؛ وتُساعد في

القضاء على السموم بالجسم..

٥ . وللتمر خاصية نشر السكينة والهدوء في النفس عند تناوله صباحاً مع كأس من الحليب... وكذلك فهو مُلين للأوعية الدموية؛ ويُرطب الأمعاء ويخفضها من الضعف والالتهاب؛ كما ويقضي على الدوخة والكسل؛ لذا كان الرسول ﷺ يجعل أول إفطاره الرطب.

٦ . وأعظم غذاء ودواء لرجال الفضاء هو التمر وهو أكثر من الكافيار صحياً؛ كما ويُعتبر ليف النخيل أفضل مُنظف للجسم البشري ويحميه من الأمراض الجلدية... ويُعتبر تمر المدينة المنورة أكثر من ستين صنفاً؛ وهو أفضل تمر في العالم؛ وكُل مائة جرام من التمر تحتوي على ٣١٨ سُعراً حرارياً يُقابلها ٣١٥ سُعراً حرارياً في كُل مائة جرام من العسل؛ والتمرة الواحدة تمدك بسعرات حرارية تكفي لمجهود يوم كامل ملؤه النشاط والحيوية...

٣ ـ المشمش Apricot :

تنتمي هذه الفاكهة الحلوة إلى نفس عائلة الخوخ والبرقوق؛ ويُستخدم المشمش كقناع للوجه لأنه يُلين البشرة ويُقاوم التجاعيد ويعتني بالبشرة؛ ولذالك يدخل في الكثير من مواد التجميل.

والمشمش غني بالألياف والبكتين فله نفس فوائد التُفاح؛ وهو غني بالكالسيوم؛ والفسفور والبوتاسيوم والمغنيسيوم؛ وفيتامين أ؛ وفيتامين ج.

ويحتوي المشمش على ألياف تتحول في الأمعاء إلى قطعة جيلاتينية تُقلل من امتصاص الكولسترول... ويُنظف الأمعاء من الرواسب

والفضلات الضارة؛ ولهذه الصفة المفعول الكبير في التقليل إن شاء الله من الإصابة بسرطان الأمعاء؛ وأيضاً فهو مقاوم للإمساك.

تذبل فاكهة المشمش عند تجفيفها في الشمس فهي تحتوي على ٧٣,٤% كربوهيدرات ومن ٦ : ٧% فقط من الفركتوز الصالح للاستخدام.

يقال أن المشمش غني بفيتامين (A) و الكاروتين (B) والحديد العضوي والبوتاسيوم؛ بينما تقل نسبة الكاروتين فيه أثناء التجفيف.

كما وجد أن المشمش مفيد جداً في تجديد الهيموجلوبين في الدم.

حجم الكاروتين المُرتفع في المشمش الطازج يعمل على منع نمو الأورام الخبيثة؛ أو السرطان؛ كما أُعلن أن الترياق من المشمش يعمل على إخفاء المرض (عدم ظهور الأمراض) وهذا يفسر المدى العمرى الطويل والنادر لها كالذي كان يأكل المشمش مع طعام فاتح للشهية.

يستخدم المشمش الجاف في علاج الحُميات لأنه يعمل على تهدئه العطش كما يستخدم كملطف لحرارة الجسم ومُلين للأمعاء.

نستخدم نحن المُسلمون المشمش الجاف عند صيامنا في شهر رمضان؛ فإننا نتناوله عند الإفطار منقوعاً في الماء لمُدة ٧ ساعات على الأقل؛ وذلك لأن المشمش يُساعد في عملية الهضم بعد يوم الصيام.

تحتوي نواه المشمش على ٤٣ % تقريباً من زيوت عديمة اللون؛ والتي يُصبح لونها أصفر عندما يتم حفظها؛ هذه الزيوت تتشابه تقريباً مع

زيوت اللوز في صفاتها الكيميائية والفيزيائية (المادية).

٤ ـ الموز Bananas :

الموز أو "الطلح" كلمة مُستعربة من اللغة الهندية "موزى" وهي "فاكهة الحكماء" كما سُميت في الهند حيث إن الفلاسفة كانوا يستظلون تحت هذه النبتة؛ وورد ذكر الموز في القرآن الكريم في سورة الواقعة حيث قال الله تعالى (وطلح منضود) فالطلح هُنا معناه الموز؛ وقد اختلف العُلماء في التفسير.

وتُعتبر نبتة الموز من أطول النباتات على وجه الأرض بدون جذع خشبي حيث يتراوح ارتفاعها حوالي ٣٠ قدماً؛ وتُثمر شجرة الموز مرة واحدة فقط ومن ثم يتم قصّها للسماح للفسيلة الصغيرة بأخذ الدور الجديد للنبتة؛ وأفضل الموز الذي يُقطف وهو أخضر ويُترك للنُضج بعيداً عن النبتة حيث إذا تُرك عليها تنفتح الثمرة وتُصبح قُطنية من الداخل ولا طعم فيها.

ويعود تاريخ الموز إلى الهند؛ وقد اختلف في مرجعه فقال البعض إنه ماليزي وقد عُرف الموز قبل ميلاد المسيح عليه السلام بحوالي ١١٠٠ سنة بينما عرفه العالم الجديد عام ١٥١٦م حيث غُرست أول نبتة له في الكاريبي آنذاك؛ وعُرض الموز لأول مرة في ولاية فيلاديلفيا في معرض سينتينيال عام ١٨٧٦م وكما ذكرت سابقاً فإن كلمة "موز" أصلاً مُعربة من الكلمة الهندية "موزى" وباللغة العربية الفُصحى يُسمى الموز بـ "الطلح" وهُناك أسماء عديدة للموز مثل بنّا Banna وغانا Ghana وفُنانا

Funana إلى أن أطلق عليه الإفريقيون اسمه الحالي Banana؛ وقدرت منظمة الـ FAO إنتاج الموز عامي ١٩٩٦م إلي ١٩٩٧م بـ ٥٧ مليون طن.

تحتوي فاكهة الموز الناضجة على ٢٧,٢% كربوهيدرات؛ ٢٢% سكر؛ ١٦ % منها سُكر قابل للتبلور.

وتقل نسبة السُكر في فاكهة الموز كُلما كانت أكثر نُضجاً. وحجم الكالسيوم فيها ١٧ مليجرام لكُل ١٠٠ جرام والحديد ٠,٦ مليجرام والفسفور ٣٦ مليجرام لكل ١٠٠ جرام؛ و الكاروتين ٧٨ مليجرام لكل ١٠٠ جرام؛ الثيامين (فيتامين ب) ٠,٠٥ مليجرام لكل ١٠٠ جرام وفيتامين الريبوفلافين ٠,٠٨ مليجرام والحامض النيكوتيني ٠,٥ مليجرام؛ فيتامين س (C) ٧ مليجرام لكل ١٠٠ جرام.

تتميز هذه الفاكهة بأنها تحتوي على كل الأحماض الأمينية الأساسية المُميزة؛ والمعادن الغذائية الصغيرة مثل الماغنسيوم والصوديوم والبوتاسيوم والنحاس والمنجنيز والزنك والكروم والكلور؛ باختصار هذه الفاكهة تحتوي على كل العناصر المُغذية.

حجم البروتين المُنخفض (وهو ليس من الأحماض الأمينية المُميزة؛ والذي يُوجد في لُب الموز) يجعل الموز وسيلة ممتازة لزيادة قيمة السعر الحراري في الغذاء (الأطعمة) بدون زيادة في البروتين المأخوذ. والمواد الكربوهيدراتية الموجودة في الموز (فيما عدا كونها أنها تُمتص بسرعة) فهي مُباحة عند المصابين بإسهال البلاد الحارة والأطفال الذين يتألمون

ببطونهم. وينضج الموز (موز الجنة) أفضل فوق العِذق (الساق) أو (سباطة الموز)؛ ولو نضج الموز دون أن ينضج العِذق فسوف يكون ذلك غير صحي؛ ومع ذلك فإن الموز غير ناضج يُعتبر كغذاء نافع ويستخدم كخضار؛ وبخاصة لهؤلاء الذين يُعانون من تحلل الدم؛ أي خروج الهيموجلوبين من الدم؛ والمُصابين بداء الديابيتس (مرض متعلق بداء البول).

وفي الحالة الجافة أو المحفوظة مع السكر فإنه يكون مُفيد لعلاج الإسهال؛ ويُستخدم الدقيق الذي يُصنع من الموز الأخضر المُجفف في الشمس لعلاج أمراض سوء الهضم مع علاج البطن المُمتلئة بالغازات والحموضة؛ وعندما يُخلط الدقيق المُستخلص من الموز المُجفف مع اللبن فإنه يُستخدم لهضم الطعام في حالات التهاب المعدة؛ كما تُعتبر إضافة اللبن إلى مُنتجات الموز وجبة غذائية متكاملة ومتوازنة تقريباً؛ فهذه الوجبة تعمل على تزويدنا بفيتامين C وفيتامينات أخرى.

في موريتانيا؛ والهند الغربية؛ وأمريكا الجنوبية؛ يتم تحويل الموز المجفف إلى بودرة؛ وتُقدم هذه البودرة كوجبة غذائية للأطفال والمرضى.

تُجرد فاكهة الموز الطازجة من قشرتها وغالباً ما تقطع هذه الفاكهة إلى شرائح طولية وتجفف في الشمس ثُم تُحفظ وتستخدم بعد ذلك كحلوي.

يصنع الجيلي الممتاز من فاكهة الموز والذي يختلف في درجة تماسك القوام وذلك بناء على استخدامه المباشر أو تركه لفترة من الوقت.

فاكهة الموز الناضجة مفيدة للأشخاص المصابين بفقر الدم وذلك

بسبب فاعلية الحديد به؛ وعندما يضاف إلى الموز نصف وزنه تمر هندي وقليل من الملح الشائع؛ فإنه يستخدم لعلاج الإسهال الشديد المزمن.

يتم أخذ الموز المغسول جيداً والمخلوط بـ ١١٥ جرام لبن ٣ مرات يومياً في الحالات التالية : .

١ . الإسهال.

٢ . إسهال المناطق الحارة.

٣ . الإسقربوط (وهو مرض من أعراضه تورم اللثة ونزف الدم منها).

ويتم تصنيع الحساء من الموز والذي يُستخدم في حالات مُشابهة للأطفال؛ ويجب أن يحل الملح محل السُكر؛ أو السُكر نبات.

شراب الموز مشهور ومُنتشر في أمريكا؛ والذي يُستخدم كشراب مُنعش؛ وكدواء لتخفيف الالتهاب الشعبي؛ كما يُستخدم العنقود الزهري لزهرة الموز كنوع من أنواع الخضراوات والعصير المُستخرج من الجُزء الداخلي للعِذق (الساق) يُستخدم في تحضير رقائق البسكويت والحلوى؛ كما أن العصير من زهرة الموز والمخلوط ببعض الخامات يُستخدم كدواء لعلاج عُسر الطمث؛ وعلاج لزيادة الطمث.

يُعطي حساء زهرة الموز للمرضي في فترة النقاهة أي بعد الشفاء من داء الإسهال؛ كما يتحكم البوتاسيوم الموجود في الموز بضغط الدم؛ ولدي الموز الكثير من الألياف القابلة للذوبان والتي تعمل على تقليل نسبة الكلسترول في الدم كما يفعل البكتين السائد في الموز.

والموز فاكهة لذيذة يُحبها الجميع؛ ولقد عرف الإنسان مزايا وخواص الموز الغذائية والطبيّة مُنذ أقدم العصور فقد ورد في كتاب أسيوي قديم يعود به العهد لعام ٣٠٣ قبل الميلاد حديث طويل يشيد بالموز ويذكر فوائده الكثيرة؛ ومُنذ عام ٦٩ قبل الميلاد أعتبر الموز طعام الفلاسفة والمُفكرين؛ وذلك لأن حُكماء الهند وفلاسفتها كانوا يلجأون إلى شجرة الموز؛ ويستظلون بظلها ويأكلون من ثمارها التي كانت تُساعدهم على الصبر والتأمل؛ وقد كان نابليون بونابرت يُفضل الموز على أي طعام آخر...

وللموز فوائد عديدة منها: ـ

١ ـ ماء؛ كربوهيدرات؛ فسفور؛ بوتاسيوم؛ بروتين؛ حديد؛ فيتامين (أ)؛ فيتامين (ب٦)؛ وحامض الاسكوربيك.

٢ ـ ذُكر في قاموس الغذاء والتداوي بالنباتات "لأحمد قُدامة" عن الموز في الطب القديم بأنه ينفع من حُرقة الصدر والرئة والسُعال؛ وقروح الكليتين؛ والمثانة؛ ويُدر البول؛ ويُزيد في ماء الرجل ويُنشط الفحولة ويُلين البطن ويُسمن كثيراً؛ والإكثار منه يضر المعدة؛ ويُثقل ويزيد في الصفراء؛ والبلغم؛ ودفع ضرره يكون بالسكر والعسل والزنجبيل؛ وإذا طُبخ في دُهن اللوز أصلح الصدر سريعاً؛ وإذا مُزج بالخل أو عصير الليمون وطُلي به الرأس الأقرع يُفيد كثيراً؛ وطبخه مع بذر البطيخ ودهن الوجه به يجلو الكلف ويُنعّم البشرة ويُحسن اللون؛ وان وضع ورقة على الأورام حللها. "انتهى كلامه".

٣ . ويُعتبر الموز من أفضل مصادر الطاقة الطبيعية للإنسان فهو خالي من الصوديوم ولذلك يُقلل من مخاطر ارتفاع ضغط الدم؛ وهو خالي من الدُهن والكولسترول؛ ويحتوي الموز على كربوهيدرات سهلة الهضم مُقارنة بالفواكه الأخرى.

٤ . ساعدت الأبحاث في الطب الحديث على التوعية والتعريف بأن الموز قد يحد من الوفاة الناتجة عن أمراض القلب لبعض الحالات؛ وهذا لا يعني أن الغذاء المتوازن والرياضة لا يُساعدان على خفض مخاطر العوامل المُساعدة لأمراض القلب.

٥ . والموز ليس مُجرد فاكهة لذيذة يُحبها الكبار والصغار فقط؛ ولا تنحصر قيمته في المُساعدة على الشعور بالشبع والامتلاء فقط؛ بل يحتوي على قيمة غذائية لا يُستهان بها بالإضافة إلى احتوائه على قيمة دوائية وقائية أيضاً فقد أكد أخصائيو التغذية أن كُل مائة جرام من الموز الناضج تُعطي الجسم مائة سُعر حراري؛ كما أن الموز غني بالألياف وفيتامينات A,B,C بالإضافة إلى الأملاح المعدنية كالحديد والزنك والفسفور والمنجنيز والصوديوم؛ كما يحتوي على الماء والنشا وسُكر العنب وسُكر القصب مما يجعله مصدراً حيوياً للعناصر التي يحتاجها الجسم البشري.

٦ . أظهرت دراسة سويدية حديثة أن الموز الناضج أو المطهو يحتوي على مواد تُزيد من مقاومة الخلايا التي تُبطن المعدة للقُرحة؛ وقد تمنع حدوثها وتُساعد على الشفاء منها في حالة الإصابة بها.

٧ . وهناك دراسة نشرتها مجلة (الأفكار الصحية) الأمريكية أن

أخصائيو التغذية أكدوا أن الموز الغني بعُنصر البوتاسيوم يُساعد في الحفاظ على سلامة العضلات والعظام ويؤدي إلى تقليل ضغط الدم الشرياني؛ وبالتالي يُخفض إلى حد كبير من احتمالات الإصابة بالنوبات القلبية.

٨ . ودراسات أخرى أشارت إلى أن للموز أثراً إيجابياً على عملية الهضم في الأمعاء خلافاً للاعتقاد الشائع بأن الموز يُسبب الإصابة بالإمساك أو الإنتفاخات؛ وأن أثر الموز على عملية الهضم يزداد كُلما كان الموز ناضجاً.

٩ . عندما طرح هرمون [الميلاتونين] كدواء يُحافظ على الشباب ومُضاد للشيخوخة وإطالة العُمر الافتراضي؛ أثار ضجة لا مثيل لها في الأوساط الصحية والطبية. وقد كشفت دراسات علمية أن ثمار الموز هي الفاكهة الوحيدة التي يُمكن الاعتماد عليها كبديل لهذا الدواء؛ حيث تتميز ثمار الموز بغناها بهذا الهرمون؛ وقد نقلت الصُحف عن الباحث المصري بجامعة المنصورة الدكتور محمود درويش حديثه حيث قال : .

. إن ثمار الموز ليست غنية فقط بالميلاتونين الذي يُعد ترياق الصحة والشباب بل إن ثمار الموز الناضجة تُعد مصدراً غنياً بالمُغذيات والسُكريات السهلة الامتصاص ولذلك فهذه الثمار مُولدة للطاقة؛ وباعثة للحيوية؛ كما ويُمكن الاعتماد عليها في النُظم الغذائية الهادفة للحيوية ورشاقة الجسم.

ونقلت شبكة اليوم الإلكترونية عنه تأكيده أن مؤُهلات الموز تسمح له بذلك نظراً لاحتوائه على فيتامين [B2]؛ كما أنه ضروري لانطلاق

الطاقة في خلايا الجسم من الدهون والكربوهيدرات والبروتين؛ كما إنه ضروري أيضاً لامتصاص الحديد وبناء الهيموجلوبين الدموي.

إضافة إلى ذلك فإن لفيتامين [B2] فوائد صحية للجلد والبصر؛ ويذكر الأطباء أن ثمار الموز سماها القُدماء [طعام الفلاسفة] لأنه كان غذاءً أساسياً عند عُلماء الهند وفلاسفتها القدامى مُؤكداً أن نشاء الموز لا نظير له في الفواكه أو النشويات؛ إذ ينفرد نشاء ثمار الموز بأنه لا يتم تخزينه في الجسم فتناول الكثير منه لا يُؤدي إلى أي زيادة في الوزن؛ ومن هذا المُنطلق ظهرت الوصفات الغذائية التي تضمن الموز كعنصر أساسي لأي نظام غذائي لثبات وزن الجسم والحفاظ على الرشاقة وصفاء الذهن؛ وأشار إلى أن هذه الميزة التي تتمتع بها ثمار الموز لا مثيل لها في أي غذاء سوى البطاطا... وقال إن الفرق الوحيد أن الموز فاكهة والبطاطا تنتسب إلى الخضراوات فضلا عن أنها درنات من جذور النبات؛ ويرصد الدكتور محمود درويش فوائد طبية أخرى للموز في أن ثمرته هي الثمرة الوحيدة التي تُؤكل نيئة لمرضى قُرحة المعدة.

١٠ . كما إنها تُساعد على خفض ضغط الدم المُرتفع؛ وتُؤهل ثمار الموز لهذه الوظيفة احتواء الثمار على نسبة عالية من البوتاسيوم مُصاحباً لها كمية قليلة من الصوديوم؛ كما أن الموز مُضاد للحموضة ويرجع ذلك لاحتواء الثمار على نسبة عالية من الأملاح القلوية التي تعادل حموضة المعدة؛ علاوة على أن تناول ثمار الموز مُهم في حالات سوء التغذية ونقص الفيتامينات وذلك عند تناوله باستمرار مع نظام غذائي مُعين... ويُؤكد أن التركيب البيوكيميائي لثمار الموز يتضمن ٢٤ % منه كربوهيدرات و٢ %

بروتين؛ و٤ ٪ دهون؛ و٥ ٪ ألياف؛ و٥٧ ٪ ماء؛ أما الفيتامينات فيحتوي الموز على ٤٣٠ وحدة دولية من فيتامين [A] و ٠.٩ ملليجرام من فيتامين [B1]؛ و ٠.٦ ملليجرام من فيتامين [B2]؛ و١٠ ملليجرامات من فيتامين [C] إلى جانب ٤٢٠ ملليجراماً بوتاسيوم؛ و٨ ملليجرامات كالسيوم؛ و٣١ ملليجرام منجنيز؛ و ٤٦ ملليجرام ماغنسيوم؛ و٢٨ ملليجراماً فسفور؛ وهذا بخلاف عدد من الأحماض المُهمة للجسم.

١١ . والموز مُضاد للشيخوخة؛ كما يعمل علي تزويد الجسم بالطاقة.

١٢ . يزود الجسم بفيتامينات [A] و[B].

١٣ . كما يُعتبر الموز من النباتات الغنية بالأملاح المعدنية.

١٤ . يُساعد الموز على خفض ضغط الدم.

١٥ . ويُساعد الموز أيضاً على نمو الدماغ.

١٦ . كما إن الموز يُساعد على مكافحة القرحة الهضمية.

١٧ . ويؤكد الدكتور محمود درويش فوائد طبية أخرى للموز في أن ثمرته هي الثمرة الوحيدة التي تؤكل نية لمرضى قُرحة المعدة, كما أنها تُساعد على خفض ضغط الدم المُرتفع؛ ويُؤهل ثمار الموز لهذه الوظيفة احتواء الثمار على نسبة عالية من البوتاسيوم مصاحباً لها كمية قليلة من الصوديوم, كما أن الموز مُضاد للحموضة؛ ويرجع ذلك لاحتواء الثمار على نسبة عالية من الأملاح الكلوية التي تُعادل حموضة المعدة علاوة على

أن تناول ثمار الموز مُهم في حالات سوء التغذية ونقص الفيتامينات؛ وذلك عند تناوله باستمرار مع نظام غذائي مُعين.

١٨ . الموز فاكهة مُغذية تحتوي على نسب من السُكر والبروتين والدهون إضافتاً على احتوائها على تسعة فيتامينات هي فيتامين (ج)؛ و (أ)؛ و (ب١)؛ و (ب٢)؛ و(ب٦)؛ و (هـ)؛ و (د)؛ كما يحتوي على عدد كبير من الأملاح المعدنية الهامّة والضرورية لجسم الإنسان. ولذلك فإن الموز يقوّي الدم؛ والعضلات؛ والأنسجة؛ ويُرمم الخلايا؛ ويُجددها؛ ويُعد من الأغذية المُضادة للتعب الجسدي؛ والإرهاق الذهني؛ ويقوّي الذاكرة.

١٩ . للموز فوائد طبية عديدة عرفها الإنسان مُنذ زمن بعيد فالمواظبة على تناوله في الصباح يمنع حدوث القرحة المعوية. وكان الصينيون القدماء يستعملون خُلاصة جذور الموز لمعالجة الصداع والحصبة. وتُظهر الأبحاث الحديثة فعالية الموز في معالجة الإسهال الشديد بفضل احتوائه على البكتين.

٢٠ . إن تناول الموز بشكل مُنتظم يمنع الإصابة بالجلطات الدماغية؛ وأكدت الدراسات نجاح الموز في منع الإصابة بالجلطات الدماغية إلى احتوائه على معدني الكالسيوم والبوتاسيوم المنشطين للدماغ والمانعين لارتفاع الضغط الدموي واللذين يحتاج الجسم إلى ٢.٤ جرامات يومياً من كُلٍ منهما لسد حاجاته وإتمام التفاعلات الكيماوية لبقائه بصحة جيدة.

٢٢. الموز غني بالألياف التي تحمي الجسم من الإصابة بالأورام السرطانية.

٢٣ ـ يحمي الجسم من فقر الدم.

٢٤ ـ قشر الموز يحتوي على مادة اليسراتونين وهي مادة تُعتبر من مكونات الدماغ؛ كما وتُساعد على تهدئة الأعصاب والشعور بالارتياح.

٢٥ ـ استطاع العُلماء في جامعة كورنيل في نيويورك إنتاج نوع جديد من الموز مُهندس وراثياً؛ وهذا الموز يحتوي على مواد خاصة لمكافحة مجموعة من الأمراض السارية مثل التهاب الكبد الوبائي بالفيروس "بي" وقد استطاع الباحثون إثبات نجاح الموز الجديد من خلال التجارب المخبرية.

٢٦ ـ يُعتبر الموز الطازج الممزوج بالعسل منشط للقلب؛ كما يكون الموز الأخضر غير الناضج سواء كان مطبوخاً أو مسلوقاً أو مخبوزاً جيداً في حالات القُرحة الهضمية في المعدة؛ والقُرحة المعدية؛ وقُرحة الأثنى عشر؛ وذلك لأن الموز الأخضر يعمل على جعل بطانة المعدة سميكة كحماية لها ضد العصائر الضارة.

٢٩ ـ يعمل البوتاسيوم الموجود في الموز على تخفيف الألم الحاد المفاجئ؛ وتصحيح عدم الاتزان الالكتروليتي وتنشيط عضلات الجسم؛ وإضافة اللبن إلى الموز يعمل على تزويد نسبة البروتين وخفض الدهون والذي يكون مُفيد لجعل الجسم نحيف؛ ٤/٣ موزة مع كوب من اللبن الكامل الدسم يفي بالغرض.

٣٠ ـ كما يجب أن يُؤخذ الموز الناضج الطبيعي قبل الوجبة الرئيسية؛ وليس بعدها؛ ومن الأفضل تناول الموز في الصباح.

٥ ـ العنب Grapes :

العنب والزبيب غنيان بالحديد؛ فنسبته ٧,٧ مليجرام لكل ١٠٠ جرام؛ ونسبة الماغنسيوم ٨٢ مليجرام لكل ١٠٠ جرام؛ والنحاس ٠,٢٠ مليجرام لكل ١٠٠ جرام؛ ونسبة البوتاسيوم في العنب والزبيب مرتفعة؛ أما الصوديوم فنسبته منخفضة؛ كل هذه المعادن الموجودة في العنب قابلة للامتصاص.

العنب غني بالأحماض الطرطرية وحمض الستريك والحمض التفاحى والحمض العنبي؛ ومع ذلك فإنه له التأثير القلوي على الجسم ٢٣٦ مليجرام لكل ١٠٠ جرام في الزبيب.

يستخدم العنب كملطف وملين للأمعاء وملطف لدرجة حرارة الجسم وفاتح للشهية ومساعد على الهضم ومدِّر للبول ومنعش.

والزبيب أيضاً يعتبر ملين للأمعاء وملطف ودواء مُنفث لإخراج البلغم؛ يستخدم الزبيب أيضاً كدواء يعمل على زيادة سيوله الدم ومغذي ومطهر للدم.

يوصي بتناول العنب في أشكاله الثابتة لعلاج الأنيميا وعلاج أمراض نقص الكوبلت لدي المواشي.

عصير العنب مفيد في حالة مرض القُلاع عند الأطفال وأيضاً مفيد في حالات الحُمي ونزلات البرد ويعتبر أيضاً كوجبة غذائية جيدة يتم تناولها صباحاً ومساءاً.

يعتبر الزبيب الذي لا يحتوي على بذور مفيد لحالات العطش أثناء الحُمي والسعال ونزلة البرد والسل وحالات أمراض الكبد والطحال الشبه حادة؛ وله أيضاً استخدامات متعددة أخري.

المحتوي المرتفع للبوتاسيوم والمنخفض لكلوريد الصوديوم يجعلا العنب غذاء جيد لكل مشاكل الكلي وهما يعملان بكثافة وسهولة للتخلص من المواد السامة الموجودة بالكلي والكبد.

يُعتبر العنب من الفواكه ذات القيمة الغذائية والعلاجية الجيدة؛ وقد عُرِف مُنذ قديم الزمان حيث تناوله الصينيون والهنود رغبة في القيمة الغذائية العالية له؛ كما وقد ورد ذكره في القرآن الكريم حيث قال تعالى : . (فأنبتنا فيها حباً وعنباً وقضباً) (صدق الله العظيم). ولقد بين الطب الحديث أنه يحتوي على الجلوكوز الذي يُمتص في المعدة والأمعاء؛ كما إنه يذهب إلى الدم مُباشرة فيعطي طاقة للجسم؛ ولذلك يُسعف المريض بمحلول الجلوكوز في الوريد؛ كما يحتوي على مُعظم المعادن الهامة للجسم وفيتامين (أ) الذي يمنع العشي الليلي؛ وهو يُساعد على الاتزان العصبي والجنسي والعضلي؛ كما يحتوي على أحماض تُعادل الأحماض الضارة الناتجة عن المأكولات الأخرى مثل اللحوم والدُهنيات.

ويوجد العنب بالألوان مثل الأبيض (الأخضر)؛ وكذلك الأسود والأحمر؛ ويتميز العنب بأنواعه باحتوائه على نسبة جيدة من المواد السُكرية سريعة الامتصاص وسهلة الهضم حيث يتركز سُكر الجلوكوز وسكر الفركتوز بشكل كبير ويتميز كذلك العنب بغنائه بالفيتامينات مثل

فيتامين ج؛ وكذلك فيتامين ب؛ كما يحتوي على نسبة جيدة من العناصر المعدنية المُختلفة (مثل عُنصر البوتاسيوم؛ وعُنصر الكالسيوم؛ وعُنصر الصوديوم).

فوائد العنب

يُعتبر العنب من الفواكه ذات القيمة الغذائية والعلاجية الجيدة, وهو يحتوي على ما يلي من العناصر : .

١٥ % مواد سُكرية؛ ويُمثل الجلوكوز ٧ % من هذه السُكريات.

الفيتامينات مثل فيتامين ج؛ وكذلك فيتامين ب.

على نسبة جيدة من العناصر المعدنية مثل البوتاسيوم والكالسيوم والصوديوم.

يحتوي على مواد بروتينية ودُهنية؛ وأحماض عضوية مثل حامض الليمون.

والعنب يُؤخر سن اليأس؛ ويخفض الضغط؛ ويُعالج الإمساك.

ويحتوي علي مُركب يُعرف بريزفيراتول **Resveratol** وتتميز هذه المادة بتأثيرها الايجابي في الحد من تصلب الشرايين حيث لها تأثير مُباشر وملحوظ في تقليل نسبة الكولسترول في الدم؛ وخصوصاً الكولسترول السيئ (**LDL**)؛ مما تُقلل الإصابة من أمراض القلب... كما يُعد هذا المُركب مُثبطاً للتحولات الدماغية المصاحبة لمرض الزهايمر.

ويحتوي العنب الداكن اللون على مركزات أعلى من هذه المواد.

يُساعد على تنشيط الكبد وسلامة وظائفه؛ وإدرار الصفراء بصورة مُنتظمة.

يُخفض حمض الفوليك في الدم الذي يترسب في المفاصل والأطراف؛ ويُسبب الألم وهو ما يُعرف بداء النقرس.

تُشير الأبحاث أن البلاد التي يكثر فيها إنتاج العنب تكاد تكون فيها أمراض السرطان مُنخفضة؛ بل معدومة لأن العنب يحتوي على العديد من العناصر الغذائية التي تُساهم في إخراج المواد المُسرطنة "الجذور الحرة" وتطرحها خارج الجسم؛ حيث يحتوي العنب على العديد من الفيتامينات؛ والمعادن المُضادات للأكسدة مثل فيتامينات (أ؛ج) وبعض العناصر المعدنية؛ كما يحتوي العنب على ألياف ذائبة وغير ذائبة.

إن العنب يُساهم في علاج الزهايمر؛ ويُقلل الإصابة بالخرف.

كما إنه يُساهم أيضاً في علاج هشاشة العظام.

وهو مُفيد في طرد البلغم وتهدئة حدة السعال؛ وأيضاً الوقاية من آلام اللثة وتساقط الأسنان.

تشير الأبحاث العلمية أن مرض هشاشة العظام أو ما يُعرف كذلك بوهن العظام من الأمراض التي تنتشر بشكل كبير في المُجتمعات ولا يخلو مجتمعنا منه إلا أنه ينتشر بشكل كبير في السيدات حيث تفقد العظام قوتها وصلابتها وقوامها عندما تبدأ في فقد الكالسيوم الذي يُعتبر الوحدة الأساسية لبناء العظام والمحافظة عليها. وتتحكم الهرمونات بشكل مباشر في هذه العملية والتي تبدأ بشكل واضح ومباشر عندما تبلغ السيدات سن

اليأس أو انقطاع الدورة الشهرية؛ وعادة تبدأ في بداية الخمسينات؛ وقد تبدأ قبلها بقليل عند بعض السيدات وقد تتأخر؛ ولكن تُشير المُلاحظات أنها تبدأ في أواخر الأربعينات وبداية الخمسينيات عموماً عندما تتوقف دورة الحيض "سن اليأس" والتي تنتج من انخفاض هرمون الأستروجين فإن العظام تبدأ في فقد الكالسيوم بالتدرج؛ وللحد من ذلك فإن زيادة هرمون "الأستروجين" وأقصد هُنا زيادة تركيزه في الدم سوف تحد من عملية فقد العظام للكالسيوم مما يعيق أو يقي من الإصابة بوهن العظام؛ ولحُسن الحظ فإن العنب يحتوي على معدن البودون الهام والمساهم في عملية زيادة هرمون الأستروجين لدى الإناث (السيدات) عند بلوغهن سن اليأس... وبذلك يعمل هذا الهرمون على الإقلال من التعرض لهذا المرض الصامت (هشاشة العظام) في هذه المرحلة السنية حيث كما نعلم أن بداية هذا المرض تكون غير مُصاحبة بأي ألم مما يجعل معرفة انتشاره أو حدوثه صعبة. ويعمل هذا الهرمون الهام للسيدات "هرمون الأستروجين" على امتصاص الكالسيوم والذي يكون في الغذاء عادة ولكن نسبة امتصاصه تنخفض مع تقدم العمر عند الرجال وعند النساء عموماً إلا أن تأثيره عند السيدات أكثر؛ والعمل الذي يقوم به هرمون الأستروجين مُهم جداً في عملية الامتصاص... بل زيادة امتصاص الكالسيوم وكذلك زيادة عملية ترسب وإضافة الكالسيوم إلى العظام أو مُهم جداً حيث يُساهم بشكل قوي ومُباشر في تقوية العظام والحد من هشاشتها وضعفها... ولذلك فإنه هُناك علاقة غير مُباشرة لاستهلاك العنب وعملية قوة وسلامة العظام والحد من مشاكل هشاشة العظام.

ثمار العنب التي تُؤكل مُباشرة؛ ولعصير العنب العديد من الفوائد الصحية حيث من أهمها أنه يُساهم في خفض الضغط المُرتفع حيث إنه يُعتبر مُدراً للبول لاحتوائه على نسبة عالية من البوتاسيوم.

يحد استهلاك العنب من الإصابة بالإمساك كما إنه يُسهل البطن؛ ويُفضل استخدامه كمسهل للأطفال يتناول عصير العنب للكبار وللصغار وهو ناجح بشكل جيد للأطفال حيث يُعتبر عصير العنب علاجاً ناجحاً في حالات الإمساك حيث يقوم العنب بعملية تنظيف البطن وتسهيل حركة الأمعاء.

يخفض الحموضة وخصوصا الحموضة التي تنتج من عملية عدم سهولة الهضم أو عُسر الهضم حيث يحتوي العنب على العديد من الأحماض الطبيعية ذات التأثير القاعدي حيث تُعادل الحموضة حيث يُعادل أو يُشابه الحليب؛ وهو أسهل من الحليب في الهضم.

للعنب قيمة علاجية عالية وخصوصاً للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات أو ضعف بالكُلى حيث يحتوي العنب على نسبة جيدة من الماء والأملاح المعدنية.

يُساهم العنب بشكل جيد في عملية تصفية الدم وتنقيته من السموم.

يُساعد العنب الرياضيين وغيرهم بنسبة جيدة من الطاقة وخصوصاً بعد أداء التمارين؛ كما أن العنب يُؤكل ناضجاً؛ أو عصيراً؛ أو يُجفف كما في الزبيب حيث تُعتبر جميع طُرق استهلاكه مُفيدة وغنية وعالية القيمة الغذائية.

العنب يحمي من أمراض القلب والسرطان.

يحتوي قشر العنب على مادة الرزفيراترول **resveratrol** الذي يخفض من كمية الكولسترول ويُحسن عملية سيلان الدم.

يحتوي العنب الأحمر (ليس العنب الأخضر) على كمية عالية من مواد غذائية مانعة للتأكسد.

توصل عدد من الباحثين البريطانيين إلى طريقة يُمكن أن يُساعد بها عنصر طبيعي مُضاد للفطريات (يُوجد هذا العنصر في العنب ومحاصيل أخرى)؛ في الوقاية من السرطان.

وأوضح الباحثون أن مادة الريسفيراترول الموجودة في العنب تتحول في الجسم إلى عُنصر مضاد للسرطان قادر على استهداف وتدمير الخلايا السرطانية؛ وقال المُشرف على البحث إن الريسفيراترول عُنصر دفاعي مُضاد للفطريات في العنب ومحاصيل أخرى... كما ويُوجد بنسب أعلى في النباتات التي لم تُعالج بمبيدات فطرية صناعية؛ وأضاف أن التعلم من الطبيعة بهذا الشكل سيُساعدنا في عملنا الذي يهدف إلى تركيب عقاقير تعمل انتقائياً في الورم... ويُمكن أن تُمثل أساساً لعلاج مُضاد للسرطان.

وأكدت الدراسة على أن الريسفيراترول يحلله الإنزيم المعروف باسم سي واي بي١ بي١ الذي يوجد في خلايا أنواع مُختلفة من الأورام؛ وتؤدي هذه العملية إلى تحويل الريسفيراترول إلى مادة البيسيتانول وهي مادة قريبة من الأستروجين النباتي المعروف عنه قُدراته المُضادة للسرطان.

وكان العُلماء يعتقدون قبل ذلك أن إنزيم سي واي بي١ بي١ أحد

مُسببات السرطان لأنه لا يوجد إلا في خلايا الأورام دون الأنسجة السليمة؛ والآن باتوا يعتقدون أن الإنزيم يوجد في خلايا الأورام لمُكافحتها؛ لذا فإن الفريق يُواصل أبحاثه عن كيفية مُساعدته في عمله.

وأوضح قائد فريق البحث قائلاً : كُنا نشك في أن هذه المادة الطبيعية مُفيدة للصحة... وأن لها خصائص مُضادة للسرطان؛ إلا أن هذا البحث أوضح كيفية الوقاية من الأورام بإنتاج هذه العناصر المُضادة للسرطان داخل الخلايا السرطانية ذاتها...

فوائد الزبيب

لكل المُهتمين والخائفين من هشاشة العظام تم إيجاد الحل وهو بكل بساطة الزبيب؛ فلقد اكتشف العُلماء فائدة الزبيب في مُعالجة مرض هشاشة العظام الذي يُصيب السيدات أكثر من الرجال.

والآن ما عليك إلا أن تتناول الزبيب وتدخله في أنواع كثيرة من طعامك للوقاية والمعالجة من هشاشة النظام.

وفى كندا اهتموا بالزبيب دائماً؛ حتى أنهم شجعوا أطفالهم على أكله؛ ذلك لأنه يحتوي علي نسبة كبيرة من الحديد... وبالطبع يقضي هذا الحديد علي مرض فقر الدم المنتشر بكثرة بين الأطفال.

فوائد الخوخ

يحتوي الخوخ على المواد التالية :.

١ . ٨٥ % من وزنه ماء.

٢ . ٥ جرام سُكر.

٣ . ١ جرام نشويات.

٤ . نصف ملي جرام حديد؛ ونصف جرام بروتين ودهون.

٥ . فسفور, وكبريت, ونسبة عالية من الفيتامينات.

فوائده :ـ

١ . آكلو الخوخ يُدركون فوائده في تخفيف الإمساك لأنه يتضمن كمية عالية من الألياف.

٢ . يحمي أيضاً من أمراض القلب؛ ويُخفف كمية الكولسترول.

٣ . يُساعد على تنشيط المعدة؛ ويُساعد على الهضم.

٤ . يُساعد على إزالة حصى المثانة والبول الدموي.

٥ . كشفت دراسة أمريكية أن تناول ١٠ إلى ١٢ حبة من الخوخ كُل يوم قد يمنع عملية ترقق العظام المُسبب من الانخفاض في كمية الإستروجين.

٦ . يحتوي الخوخ على مادة البورون التي تُساعد الجسم على امتصاص الكالسيوم للمحافظة على عظام قوية.

فوائد الفراولة

الفراولة من الفواكه الجميلة؛ وذات مذاق لذيذ؛ كما وتُستعمل الفراولة كثيراً في نواحي جماليه منها ما يلي : ـ

١ ـ تُستخدم الفراولة في إزالة التجاعيد وجمال البشرة للنساء؛ فإذا عصرت المرأة بعض حبات الفراولة وعملت علي دهن وجهها به صباحاً ومساءً؛ وعملت علي غسل وجهها بماء البقدونس فإن وجهها سيُصبح مُشرق وجذاب.

٢ ـ تُساعد الفراولة في تنظيف صُفرة الأسنان؛ وإزالتها.

٣ ـ تُستعمل الفراولة أيضاً كنوع من الفواكه ويدخل استخدامها في المشروبات؛ والماكياج؛ والمُرطبات؛ وكمُلمع للشفاه؛ ومساحيق البشرة؛ وكثير من الحلويات.

٤ ـ تحتوي الفراولة والمشمش علي فيتامينات مُختلفة ومهمة؛ ولها تأثير كبير علي البشرة وبخاصة بشرة الوجه؛ كما وتُضيف إليها مسحة جمالية طبيعية من دون مُضاعفات وآثار جانبية للمواد الكيماوية؛ كما إنها تعمل علي مقاومة التجاعيد.

٦ ـ الجريب فروت (الليمون الهندي)Grape fruit :

تُعتبر فاكهة الجريب فروت من فصيلة الموالح؛ فهي تحتوي على بكتين فعَّال أكثر من الفواكه الأخرى؛ والبكتين موجود في الجزء الداخلي الأبيض للقشرة وفي الأنسجة الغشائية التي تفصل الأقسام.

تعتبر هذه الفاكهة مملوءة باللب الحمضي المُر نوعاً ما. وعادة يفتقر العصير المُحضر من هذه الفاكهة إلى البكتين المذكور. ويُدعي أن هذه الفاكهة لها القدرة على تحلية التنفس ومنع نزلات البرد وفتح الشهية؛ وهكذا تفضل بأن تكون أول شيء يجب تناوله في الصباح.

وفي النهاية فإن هذه الفاكهة تعمل على خفض مستوي الكلسترول في الدم وتحسن درجة الكثافة العالية أو المنخفضة للبروتين الدهني LDL – HDL.

ولدي هذه الفاكهة قلوية زائدة ٤٢ مليجرام لكل ١٠٠ جرام للجزء الصالح للأكل على الرغم من أنها تحتوي على حمض الستريك كمكون موجود فيها. يُعتبر العصير من هذه الفاكهة كدواء لعلاج الأنفلونزا ويُساعد في علاج الملاريا.

فوائد البُرتقال

الطاقة المُحركة للجسد تأتي من السُكر؛ والطعام يُوفر هذا السُكر إما بطريقة مُباشرة عبر الفاكهة؛ أو بطريقة غير مُباشرة عبر طعام آخر يحوله الجسد إلى سُكر بعمليات عدة مُعقدة ومُتعبة عند الحاجة إليه؛ والفاكهة طعام غني بالسُكر البسيط؛ وبالمعادن القلوية؛ والفيتامينات؛ وبالأحماض العضوية والأمينية بأبسط أشكالها؛ لذا فهي تدخل الخلايا من دون أن تُتعب الجسد؛ ومن دون أن تستهلك من طاقته؛ ويقول الدكتور دنسمور : .

. إن الفاكهة تُعطينا أكبر كمية غذاء بأقل مصروف وجُهد جسدي.

ويقول هربرت سبنسر : . إن ما يتوفر من طاقة خلال عملية هضم الفاكهة يذهب للبناء ولعمليات الجسد الضرورية الأخرى. فعندما يزعمون أن الإنسان العادي يحتاج إلى ٢٥٠٠ وحدة حرارية يومياً فإنهم لا يعترفون بأن ٣٥ % منها تذهب هدراً على الهضم؛ وعلى إصلاح ما أفسده هذا

الأكل؛ وعلى إخراج السموم التي يولدها. وكذلك لا يعلمونك أن ١٧٠٠ وحدة متوفرة في بعض أصناف الفاكهة؛ لأن ٩٠ % منها يُغذي الجسد ويُعطيه كُل ما يحتاجه للبناء خصوصاً إذا أضفنا القليل من المكسرات النيئة والخضار الطازج.

ويقول الخبراء : . إن المساحة الزراعية اللازمة لإنتاج ١٥ كيلو جراماً من القمح؛ أو أربعين كيلو بطاطس تكفي لإنتاج مائة وخمسين كيلو من البُرتقال. هذا عدا عن سهولة زراعته والاعتناء به وجنيه.

والبُرتقال فاكهة غنية بالماء المُقطر؛ والسكر؛ وفيتامين C؛ والأملاح القلوية التي تُحافظ على شباب الخلايا. وهو أيضاً مانع للأكسدة لاحتوائه على مادة BIOFLAVONOID البيوفلافونيد التي تُطهر الجسم من "الشوارد الحُرة" ولذا يُنصح بإطعامه للمرضى. وهو غني أيضاً بالألياف الطبيعية؛ وله مذاق شهي بأشكاله المُتعددة من سُكري إلى نصف سُكري وحامضي؛ لترضي كل الأذواق.

والبرتقال يحوي أيضاً مواد قلوية تنفع حتى في حالة تقرح المعدة؛ لأن حامضها يتحول إلى سُكر قلوي عند الهضم. وشرابه لذيذ جداً؛ ومُنعش إذا تم تناوله فور عصره وبتمهل؛ ولكن بشرط عدم عصر القشرة التي تحتوي سموماً لقتل الحشرات المؤذية للثمرة؛ ويحتوي البُرتقال على ٨٠ % من وزنه ماء؛ و حوالي ٢ % دهون؛ وحوالي ١٠ % ألياف؛ و ٥ % مواد معدنية وأحماض؛ وحوالي ٣ % سُكريات وفيتامينات؛ كما ويوجد في البرتقال أملاح معدنية مثل الكبريت؛ والفوسفور؛ والكالسيوم؛ ونُحاس؛

وفيتامين سي؛ وفيتامين بي١ وبي ٢.

كما ويُساعد البرتقال على تثبيت الكالسيوم في العظام؛ وهو مُقاوم لأمراض البرد؛ ويُساعد على حماية الأسنان من التسوس؛ كما لا يُنصح بشُرب عصير البُرتقال للمصابين بقرحة المعدة والإثني عشر.

وإذا كُنت مُدخناً ينصح أستاذ علم الكيمياء الدكتور لينس بولنج بأن أفضل وسيلة للإقلاع عن التدخين هي أن يتناول المُدخن بُرتقالة عندما يحس برغبة مُلحة في التدخين... وفي أحدى جامعات بريطانيا أجريت تجربة لدراسة فاعلية البُرتقال في الإقلاع عن التدخين حيث استمر مجموعة من المُدخنين على تناول البُرتقال لمُدة ٣ أسابيع؛ ووجد بعد انقضاء هذه المدة أن ٢٠ % من المُدخنين قد استطاعوا بالفعل الإقلاع عن التدخين؛ وأن باقي أفراد المجموعة استطاع أغلبهم أن يُخفض من كمية السجائر اليومية عما اعتاد على تناوله بنسبه وصلت بالمتوسط إلى ٧٩%.

وتناول عصير الموالح بصفة عامة وبخاصة البرتقال له مفعول مقاوم للرغبة في التدخين لسبب غير واضح تماماً.

وللبرتقال فوائد عديدة؛ ومنها ما يلي : .

١ . البُرتقال فاتح للشهية؛ ومُنشط للدورة الدموية؛ ويُعتبر فاكهة حمضية ذات فوائد صحية عالية حيث يعمل على زيادة مقاومة الجسم ورفع مستواه الصحي ومقاومة الأمراض.

٢ . يُعتبر البرتقال من الأغذية "القلوية" حيث تخلق بعد عملية تمثيلها "أيضاً" مادة قلوية في الأنسجة؛ كما إن للبرتقال فوائد مُنشطة للدورة

الدموية.

٣ . يعمل البرتقال كذلك على زيادة امتصاص الحديد مما يُؤدي إلى رفع مُعدل مستوى الحديد في الدم مما يُساعد في النشاط والحيوية.

٤ . كما إن للبرتقال فوائد جيدة كعلاج فعال في حالة الرشح والأنفلونزا.

٥ . البرتقال مُفيد للصدر والسُعال؛ وهو في نفس الوقت مُحفز للشهية؛ ومُنعش؛ ومشروب لجميع الأوقات.

٦ .كذلك لعصير البُرتقال فوائد في عملية رفع أداء الجهاز الهضمي؛ حيث يُعالج سوء الهضم؛ ويُنشط الجهاز الهضمي؛ ويُساعد في رفع مستوى تدفق وزيادة العصارات الهضمية.

٧ . البُرتقال يُفيد ويقوي العظام حيث يُساهم في عملية بناء العظام لاحتوائه على نسبة جيدة من الكالسيوم.

٨ . يحتوي ألبرتقال على الألياف التي لها دور جيد في الحد من الإمساك.

٩ . عصير البُرتقال يُعتبر من أفضل العصائر بعد أداء التمارين أو النشاط الحركي لاحتوائه على نسبة جيدة من المعادن والمواد النشوية والفيتامينات.

١٠ . أكدت دراسة علمية حديثة أن ثمار البرتقال تُعالج ١٢ مرضاً؛ وتقوي جهاز المناعة في الإنسان؛ ولها نشاطات بيولوجية عديدة. وقالت

الدراسة أن ثمار وأوراق البرتقال غنية بمادة البكتين التي تُخفض نسبة الكولسترول في الدم؛ وأيضاً مادة النيوفلاتونيدز التي تمنع تجلط الدم على جُدران الأوعية الدموية؛ وتُساعد على ضخ الدم بسهولة؛ وتُقلل حدوث الإصابة بأمراض القلب؛ وأكدت د. سهام نجم رئيسة قسم الفارماكولوجي بالمركز القومي للبحث الطبي بالقاهرة في دراستها أن الأبحاث التي أجريت على حيوانات التجارب أثبتت أن عصير البُرتقال يخفض ضغط الدم؛ ويُقلل من حركة عضلات الأمعاء والرحم ويُمكن استعماله في حالات ارتفاع ضغط الدم والمغص والإسهال؛ كما إنه يُعطي تأثيرا يُشابه هرمون البروجسترون على الأغشية المُخاطية للرحم؛ ونصحت الدكتورة سهام نجم بالإكثار من تناول البرتقال في حالات الحمل؛ والحالات التي يكون فيها الرحم مُتقلصاً كما إن لها تأثيراً قوياً ضد البكتريا والميكروبات التي تُهاجم الإنسان.

١١ . اكتشف بعض العلماء الأوروبيين فائدة جديدة للبرتقال تتمثل في رائحته التي تُساعد على تهدئة أعصاب المرضى قبل بدأ الكشف عليهم؛ أو خلال عملية الكشف نفسها؛ فقد تم أخيراً أجراء بعض الدراسات والفحوصات على المرضى الذين يشعرون بالقلق قبل دخولهم إلى طبيب الأسنان خوفاً من خلع الضرس والآلام التي تعقب ذلك؛ ووجد أن النساء أكثر تأثراً برائحة البُرتقال من الرجال؛ وفي إحدى العيادات الخاصة فوجئ المرضى الجالسون في غُرفة الانتظار برائحة البرتقال تملأ المكان؛ وبعد إجراء عملية الكشف تم توجيه سؤال للمرضى حول تأثير ذلك عليهم أثناء عملية الكشف؛ وجاءت النتيجة بأن أكثر الناس أعربوا

عن شعورهم براحة نفسية وهدوء أعصاب قبل الدخول إلى الطبيب وبخاصة النساء؛ وربما كان ذلك عائداً إلى أن المرأة تفوق الرجل إلى حد ما فيما يختص بالمشاعر والأحاسيس على حسب ما ورد في تلك الدراسة؛ وقد قام هؤلاء العلماء وهم من أصل نمساوي بنشر تلك الدراسة ونتائجها في إحدى الصُحف الألمانية؛ وبعد نشرها بفترة بسيطة لوحظ أن رائحة البرتقال بدأت تنتشر في العديد من العيادات الخاصة بأطباء الأسنان.

١٢ . إذا كنت تُحب البرتقال فأنت صاحب شخصية ينتابها الحرج كثيراً لفرط حساسيتها؛ ولكن سُرعة بديهتها تجعلها تتخلص بسرعة من هذا الحرج والهروب منه؛ وتمتاز بالصبر أحياناً وتتمتع بالاستقلال؛ وأحياناً تنقاد لمن يتقرب إليها ويُسيطر على عواطفها.

أما إذا كُنت لا تُحب البرتقال بالرغم من فوائده التي تُميزه والتي يحاول الجميع إقناعك بها إلا أنك لا تتأثر بسهولة بما يقوله الآخرون لأنك شخصية مُستقلة يقودها عقلها ولا تهمها المظاهر؛ واثقة من نفسها ومن مبادئها حتى لو كانت ضد راحتها واستقرارها.

١٣ . عصير البرتقال مُفيد وبخاصة لمن لديهم ضغط الدم أو ممن يعانون من البدانة؛ فلقد توصلت دراسة إلى أن شُرب نصف كوب من البُرتقال كُل صباح يُساعد في الوقاية من السكتات الدماغية؛ فضلاً عن دوره المعروف في المحافظة على صحة وسلامة القلب؛ وتقليل ضغط الدم وكونه مصدراً مثالياً للكالسيوم والفوليت والبوتاسيوم, وقد أشار باحثو معهد بحوث الصحة العامة بفنلندا إلى أن الآثار الوقائية لعصير البُرتقال

تعود إلى غناه بفيتامين (سي) الذي يُعتبر من أقوى مُضادات الأكسدة التي تُخلص الجسم من السموم والجزيئات الضارة المؤذية للخلايا. وأظهرت الدراسة الجديدة التي نُشرت في مجلة « ستروك » الأمريكية أن عدم الحصول على كميات كافية من فيتامين (سي) من الغذاء يُزيد خطر الإصابة بالسكتة الدماغية؛ وبخاصة بين الرجال المُصابين بارتفاع ضغط الدم أو ممن يُعانون من البدانة؛ ووجد العُلماء في دراستهم التي شملت ألفين و ٤١٩ رجلاً أن خطر الإصابة بالسكتة الدماغية يزداد إلى أكثر من الضعف عند الأشخاص الذين تنخفض عندهم مستويات فيتامين (سي)؛ وكان عُلماء أمريكيون قد اكتشفوا أن شُرب كوبين من عصير البُرتقال يومياً لمدة ستة أسابيع يُساعد على خفض ضغط الدم الانقباضي بحوالي ١٠ ملليمترات زئبق.

١٤ . يُعتبر البُرتقال من الأغذية المُثيرة لشهية الطعام؛ وهو كذلك مُنشط للدورة الدموية؛ وكذلك يُعتبر علاجاً فعالاً في حالة سوء الهضم المُزمن حيث يُنشط جهاز الهضم؛ ويُثير تنظيم العُصارات الهضمية.

١٥ . ويعمل البُرتقال على تثبيت الكالسيوم في العظام مما يساعد في الحد من حدوث مرض وهن وهشاشة العظام. كما يُفيد في الحد من الإمساك؛ وبخاصة إذا تناول بُرتقالة قبل النوم. والبُرتقال فاتح للشهية؛ ومُنشط للدورة الدموية.

١٦ . كما وتُعتبر فاكهة "البُرتقال" من الحمضيات ذات الفوائد الصحية العالية حيث تعمل على زيادة مقاومة الجسم ورفع مستواه

الصحي ومقاومة الأمراض؛ حيث تُعتبر من الأغذية "القلوية" حيث تخلق بعد عملية تمثيلها "أيضاً" مادة قلوية في الأنسجة؛ كما إن للبُرتقال فوائد مُنشطة للدورة الدموية؛ وتعمل كذلك على زيادة امتصاص الحديد مما يُؤدي إلى رفع مُعدل مستوى الحديد في الدم مما يُساعد في النشاط والحيوية؛ كما إن للبُرتقال فوائد جيدة كعلاج فعال في حالة الرشح والأنفلونزا.

١٧ . البُرتقال مُفيد للصدر والسُعال وهو في نفس الوقت مُحفز للشهية ومُنعش ومُشروب لجميع الأوقات؛ وكذلك لعصير البُرتقال فوائد في عملية رفع أداء الجهاز الهضمي حيث يُعالج سوء الهضم؛ ويُنشط الجهاز الهضمي؛ ويُساعد في رفع مستوى تدفق وزيادة العُصارات الهضمية. كما إن عصير البُرتقال يُعتبر من أفضل العصائر بعد أداء التمارين أو النشاط الحركي لاحتوائه على نسبة جيدة من المعادن والمواد النشوية والفيتامينات.

١٨ . عصير البُرتقال مُفيد, وبخاصة لمن لديهم ضغط الدم؛ أو ممن يعانون من البدانة؛ ولقد توصلت دراسة إلى أن شُرب نصف كوب من البُرتقال كُل صباح يُساعد في الوقاية من السكتات الدماغية فضلاً عن دوره المعروف في المُحافظة على سلامة القلب وتقليل ضغط الدم؛ فهو مصدراً مثالياً للكالسيوم والبوتاسيوم وقد أشار باحثو معهد بحوث الصحة العامة بفنلندا إلى أن الآثار الوقائية لعصير البُرتقال تعود إلى أنه غني بفيتامين سي الذي يُعتبر من أقوى مُضادات الأكسدة التي تُخلص الجسم من السموم؛ والجزيئات الضارة المؤذية للخلايا.

٧ ـ الجوافة Guava :

تحتوي فاكهة الجوافة على سكريات مختزلة (منخفضة) وغير مختزلة؛ والسكريات غير مختزلة أكثر في الحجم أكل الفاكهة (فاكهة الجوافة) لذيذ لكن بذورها مضرة (مؤذية). والجيلى المصنوع من فاكهة الجوافة مفيد للقلب والإمساك (قبض الأمعاء). وتُعتبر فاكهة الجوافة الناضجة كملين جيد؛ تؤكل الفاكهة النيئة من الجوافة أحياناً يجب أن تؤكل الجوافة مع قشرتها لأنها تعمل على خفض إمكانية التحرك المعوي المؤدي إلى الإمساك.

تعتبر الجوافة غير الناضجة مفيدة لعلاج الإسهال. وتُحتوي الجوافة الإقليمية على ٢١٢ مليجرام لكل ١٠٠ جرام من فيتامين (c)؛ ومن هُنا فإن احتوائها على السكريات جعلها فاكهة مُنتشرة ومحبوبة؛ كما تحتوي هذه الفاكهة على صوديوم منخفض حجمه ٥,٥ مليجرام لكل ١٠٠ جرام؛ وبوتاسيوم مرتفع ٩١ مليجرام لكل ١٠٠ جرام ولذلك فهذه الفاكهة مُفيدة للناس المتوترين عصبياً.

يجب ذكر المعلومات الكاملة للصورة الجانبية للأحماض الأمينية؛ فهذه الفاكهة تحتوي على حمض اكساليكى مُنخفض ١٤ مليجرام لكل ١٠٠ جرام؛ ولذلك فهي مفيدة في تمثيل الكالسيوم والفسفور في النظام البشري.

٨ ـ الليمون Lemons :

يحتوي عصير الليمون على حمض الستريك بنسبة ٨ %؛ وفسفور؛

وسترات بوتاسيوم؛ وقواعد أخرى؛ كما يحتوي على سُكر؛ وسائل صمغي (مصل) ولذلك يعتبر الليمون مضاد لداء الإسقربوط. ويدخل عصير الليمون المأخوذ في الجسم الدم كسترات قلوية (ملح ليمون قلوي). تؤثر أملاح البوتاسيوم وحمض الفسفوريك في كرات الدم الحمراء وحمض اليوريك المترسب وهكذا تشجع تكوين الحصوة.

استخدامه المستمر الطويل كعصير أو حمض ستريكي يعمل على تقليل عملية الهضم ويؤدي إلى فقر الدم.

يعتبر حمض الستريك مُطهر طبيعي ضد الاضطرابات التي تحدث داخل المعدة والأمعاء ويعمل هذا الحمض كمُبيد للجراثيم والميكروبات.

إضافة حمض عصير الليمون إلى الصلصة؛ المرقة؛ الحساء؛ الأرز؛ أو القسطانى (كالحمص أو الفول) بعد الطهي يعمل على تحسين طعم المأكولات ويساعد على الهضم.

يُؤخذ كوب من عصير الليمون الصافي بدون سُكر سواء كان ساخناً أو بارداً قبل طعام الإفطار وفي وقت النوم (المساء) فذلك يعمل على تنظيف وتطهير المعدة والأمعاء؛ كما أن له تأثير مُلين للأمعاء.

ففي مرض الديابيتس يكون عصير الليمون أقوى من الماء الصافي لتقليل العطش الشديد؛ يؤخذ عصير الليمون في الفترات بين الوجبات مثل بقية السوائل الأخرى.

خلط عصير الليمون مع قدر متساوي من زيت الزيتون وخفقه بمضرب بيض أو بشوكة يعمل كبديل لمستحلب زيت كبد الحوت. ووضع

عصير الليمون في ماء جوز الهند الطازج يكون مفيداً جداً لمرضى الحُمى التيفودية.

يُعتبر غلي الليمون مع قشره في ماء مغلي مفيد جداً في كل الاضطرابات البولية؛ ولكن عصير الليمون ليس مفيداً في حالة التهاب الجهاز الهضمي ولكنه مُفيد في حالة تضخم القلب والطحال.

الليمون للرشاقة : ـ

نصيحة جديدة يُقدمها عُلماء مصريون لكل من يعاني من البدانة؛ وهي عصر ثلاث ثمرات ليمون وإضافة أربع ملاعق سُكر إليه وتناول العصير يومياً عند الصحو من النوم؛ وذلك لمُدة شهر ونصف الشهر من دون الحاجة إلى إتباع أنظمة غذائية قاسية.

تلك الوصفة السريعة لتحقيق الرشاقة وضعها عُلماء المركز القومي للبحوث في تجارب مُشتركة مع معهد تكنلوجيا الأغذية؛ وأثبتت أبحاثهم أن الليمون يقتل الميكروبات وطُفيليات الأمعاء ويُطهر الجهاز الهضمي. كما يعمل على تهدئة الأعصاب في حال شُرب عصيره المُضاف إليه السُكر. والليمون ليس وسيلة لتحقيق الرشاقة فقط؛ ولكنه أيضاً علاجاً لهشاشة الأظافر.

ولأصحاب البشرة الدهنية نصحت الأبحاث بدهن الوجه بعصير الليمون الطازج؛ وأن يُترك على الجلد؛ كما أنه يُضفي على البشرة رونقاً ويُقلل من آثار التجاعيد.

وإليك فوائد أخري مُتعددة لليمون : ـ

١ . يُعتبر الليمون من أغنى الثمار بفيتامين (ج) الواقي من مرض الإسقربوط (سقوط اللثة)؛ كما يحتوى عصير الليمون على نسبة عالية من مادة السترين التي تعمل على تقوية جُدر الأوعية الدموية نظراً لاحتوائه على مادة النياسين فهو يقي من مرض البلاجرا.

٢ . تناول الليمون مع الماء الفاتر على الريق يُفيد في طرد السموم من المعدة والكبد وحماية خلايا الجسم؛ ويُستخدم كمُضاد للقيء.

٣ . يُستخدم عصير الليمون في علاج الطفح الجلدي؛ وذلك بمس المكان المصاب.

٤ . أما عصيره فيمكن استعماله في علاج التهاب الحنجرة؛ واللوزتين بعد تخفيفه بالماء.

٥ . الليمون مُنشط للكبد والكلى.

٦ . قشر الليمون ذو رائحة عطرية جميلة ومنه يتم تحضير العطور وماء الكولونيا؛ الزيت المُستخرج من قشر الليمون يُستخدم في صناعة الأدوية الطاردة للديدان.

٧ . عُرف الليمون مُنذ القدم بتأثيراته العلاجية وبمجرد أن تشم رائحته ترتفع معنوياتك وينشرح صدرك؛ كما يُؤكد ذلك خُبراء العلاج بروائح النباتات العطرية.

٨ . ولا يقتصر دور الليمون على جعل روحك المعنوية فقط أفضل؛

بل هو يؤدي دور المادة المقوية للبشرة والمُغذية لها؛ واستخدامه يؤدي إلى انكماش المسام الواسعة؛ كما يُستخدم لعلاج البُقع على البشرة.

٩ . الليمون غني بفيتامين (c).

١٠ . الليمون مُضاد للتجاعيد حيث يُستخدم مُباشرة على البشرة كما ويُفضل تركه لمُدة ساعتين أو ثلاث ساعات وذلك عند التدليك بزيت الزيتون وعصارة الليمون.

١١ . الليمون مُفيد في إذابة الخلايا الميتة للبشرة؛ كما يمنحها نعومة فائقة ويجعلها أكثر تألقاً.

١٢ . كما ويُمكن استخدامه لعلاج الثآليل والشامات.

١٣ . لليمون قُدره رائعة على تشكيل خط دفاع آخر لحماية الجمال من كابوس تراكم الدهون؛ فالليمون علاج جيد لتخليص البشرة من السموم فهو يحمي البشرة ويُنشط الكليتين لتتخلص من انحباس السوائل بالجسم وتراكم الدهون في الردفيين والساقين؛ لذلك يُمكن تطهير جسمك من الداخل بشرب كوب ماء ساخن بالليمون.

١٤ . عصير الليمون يُذيب الدهون ويُنظم الغُدد المُفرزة للدهون.

١٥ . عصير الليمون أفضل المُنظفات الطبيعية للبشرة؛ وهو مُحسن للون البشرة؛ ومُقاوم للنمش؛ ويُستخدم عصيره لإزالة صُفرة الأسنان؛ وذلك بدعك الأسنان بقطعة قُطن أو على الفُرشاة.

مخاطر الليمون : ـ زيت الليمون يُمكن أن يُستخدم في مُناسبات

محدودة لأنة يستطيع حرق البشرة لذا يُستخدم بعقل وحكمه فلا تستخدمه ثُم تخرج تحت أشعة الشمس مُباشرة فقد يُؤدي إلى ظهور بُقع على البشرة.

عصير الليمون الصافي يُؤدى في بعض الأحيان إلى هيجان أغشية الجهاز الهضمي؛ وقد يُسبب حروقاً في المعدة؛ والإضرار بمينا الأسنان.

٩ ـ الشمام Melons :

فاكهة الشمام والليمون متناسبان في التركيب ومختلفان في الخواص وذلك لاختلاف العناصر فيما بينهما. وتُؤكل فاكهة الشمام طازجة؛ ويُعتبر كُلاً من الشمام وعصيره مغذيين وملينين وملطفين ومدِّرين للبول.

نسبة الحديد في فاكهة الشمام مرتفعة ٧,٩ مليجرام لكل ١٠٠ جرام والنحاس ٠,٠٥ مليجرام لكل ١٠٠ جرام والبوتاسيوم ١٦٠ مليجرام لكل ١٠٠ جرام.

تحتوي المائة جرام من الشمام على ٩٥ % من وزنة ماء؛ و٧٠ ملليجرام بروتين؛ و ٢ ملليجرام دهون؛ و٦ جرام سُكر؛ و٥٠ ملليجرام ألياف؛ وفيتامين سي؛ وفيتامين ب٢؛ والكثير من الأملاح المعدنية تفوق الموجودة في البطيخ... فالشمام مُفيد لإدرار البول؛ ومُنقي للدم ويُساعد في علاج أمراض الكُلى والنقرس؛ كما إن الشمام يُزيل الإمساك ويُقاوم مرض البواسير.

ويُعتبر لب الشمام ممزوجاً ببذور الكمون والسكر وجبة مغذية باردة في فصل حار.

بذور كل أنواع الشمام لديها خصائص غذائية متشابهة؛ وهو أفضل فاكهة لعلاج اضطرابات الكبد وخفقان القلب وأيضاً مرض البواسير.

ويحذر أكله بكميات كبيرة حتى لا يُسبب بحدوث تعفن بالأمعاء وينصح بعدم تناول الشمام للأشخاص المُصابين بمرض السُكر أو المُصابين بالتهابات الأمعاء الحاد أو عُسر الهضم.

١٠ ـ الباباز Papaya :

في المراحل الأولى؛ تفرز فاكهة الباباز عصارة لزجة (كاللبن) لونها أبيض لتركيب قشري (دسم)؛ تحتوي هذه العصارة على إنزيم هضمي ولذلك تعتبر هذه الفاكهة مفيدة جداً في حالات نقص العصارات المعدية وحالات زيادة المخاط غير صحي في المعدة وعُسر الهضم والالتهاب المعوي.

يعتبر الشراب الذي يتم صنعة من المسحوق المستخرج من فاكهة الباباز محبوباً من قِبل الأطفال والنساء كما أن هذه الفاكهة مفيدة في حالات الإسهال المزمنة.

لو تم أكل فاكهة الباباز الطازجة فإن ذلك يعمل على علاج الإمساك العادي ومرض الناسور النازف وعسر الهضم.

يمكن عمل صلصة جيدة من هذه الفاكهة عن طريق سلق الفاكهة وإضافة إليها كمية مناسبة من الليمون والسكر.

تقلل فاكهة الباباز الجافة والمملحة من تضخم الكبد والطحال.

يتم تصنيع الكاري من فاكهة البابار الخضراء وغير ناضجة وتأكلها الأمهات المرضعات لتزيد من إفراز اللبن.

تتشابه فاكهة البابار مع التفاح فلذلك يمكن استبدالها بصلصة التفاح.

فاكهة البابار غنية بفيتامين (C) ٥٧ مليجرام لكل ١٠٠ جرام وهذا الفيتامين موجود في الجزء الصالح للأكل.

تعتبر هذه الفاكهة مصدر للكاروتين ٦٦٦ مليجرام لكل ١٠٠ جرام والحديد ٠,٥ مليجرام لكل ١٠٠ جرام؛ بجانب إنزيم البابار؛ فهذه الفاكهة تحتوي على " فيبرين " وهو عنصر مفيد في حالات تجلط الدم.

يوجد " الفيبرين " في الإنسان والحيوان ولكنه يوجد بندرة في النبات والأشياء المزروعة.

وإنه لشيء نادر وذلك لأن فاكهة البابار تعتبر حُره (خالية تقريباً) من حمض الإكساليك فقط بنسبة ١٠ppm؛ ولذلك فإن الحديد والفسفور يتم هضمهما وامتصاصهما بسهولة.

١١ ـ الأناناس Pine apple :

تحتوي عصارة الأناناس على خميرة هاضمة بوريتينية والتي تعمل بالتساوي مع الإفرازات المعوية الحمضية أو القلوية؛ وتحتوي أيضاً على خميرة اللبن الرايب (الزبادي).

تعتبر فاكهة الأناناس غنية بالماغنسيوم ٣٣ مليجرام لكل ١٠٠ جرام

والذي يعتبر كجزء مميز للإنزيمات المؤكدة التي تحتاجها البروتينات المتجددة والكربوهيدرات.

كما أن إنزيم " البروميلين " الموجود في الأناناس يستخدم في هضم البيوتين خاضعاً لنفس الفوائد المضادة للالتهابات المؤثرة؛ ومادة البروميلين تُساعد في هضم أثقل الأغذية على المعدة؛ كما وجد به الكثير من الأملاح المعدنية المُفيدة للجسم مثل اليود؛ والفسفورز

يعتبر العصير المستخرج من فاكهة الأناناس الناضجة مضاداً لداء الإسقربوط ومدِّر للبول وملين ومهبط للحرارة؛ ويساعد في عملية هضم المواد الزلالية وبجانب ذلك فإن هذا العصير يعمل عل تقليل الاضطرابات المعدية ومفيداً أيضاً في حالات مرض اليرقان " الأرقان ".

وبصراحة؛ إن تناول كوب من عصير الأناناس أو قطع من الفاكهة قبل الوجبات الغذائية يعمل على تخفيف الاضطرابات الهضمية لمرضي عسر الهضم؛ ويعتبر العصير الطازج منه مرطباً للحلق (حلق الفم).

يستخدم الأناناس كمطهر؛ كما أنه يقلل من حموضة البول ويخفض ضغط الدم؛ لكن يُمنع الأناناس عن المُصابين بمرض السُكر... ويُفيد الأناناس في إدرار البول؛ ومُكافحة السموم الموجودة في الدم؛ كما ويُعتبر مُفيد للطاقة الجنسية.

المانجو

تُعد المانجو من أكثر الفواكه احتواءً على مواد الكاروتينويد المضادة للسرطان كما أنها أغنى من المشمش والشمام فيما يتعلق باحتوائها على

فيتامين A الذي يوجد على شكل بيتا كاروتين وهُو عُنصر من عناصر الكاروتيتنويد.

وتتميز المانجو بغناها بفيتاميني E,C المضادين للأكسدة؛ كما وتُؤمن حبة المانجو الواحدة لجسم الإنسان حاجته اليومية كاملة من فيتامين C بالكامل؛ كما تحتوي المانجو أيضاً على عدد من فيتامينات المجموعة B بالإضافة إلى بعض الأملاح المعدنية مثل الكالسيوم بما يُعادل ٢١ ملليجرام في الحبة الواحدة المتوسطة؛ والماغنسيوم بما يُعادل ١٨ملليجرام للحبة الواحدة؛ والبوتاسيوم بما يُوازي ٣٢٢ ملليجرام لكل حبة.

ويجدر بالذكر أن كُل حبة مانجو تتوافر فيها حوالي ٧ جرامات من الألياف الغذائية مُعظمها من الألياف قابلة للذوبان... ومن المعروف أن هذه الألياف تلعب دوراً هاماً في وقاية الجهاز الهضمي من الأمراض خصوصاً مرض السرطان إلى جانب ضبط مُعدل السُكر في الدم؛ والإبقاء على مُعدل الكولسترول مُنخفضاً. ويُفيد شراب المانجو كمُلين وهاضم؛ وبإمكانك تجفيف بذور المانجو في الشمس ثم سحقها لتؤخذ لمكافحة الإسهال؛ والدوسنتارية؛ وإسقاط الديدان المعوية.

وهُناك بعض الوصفات من المانجو التي كانت تُوجد في الطب الهندي القديم حيث كانت تُستخدم أوراق المانجو لمُعالجة بعض أمراض الصدر والحلق وذلك عن طريق شُرب مغليها أو استنشاق دُخانها.

الفصل الثامن

الأعشاب والتوابل

عرف القدماء فوائد الأعشاب مُنذ القِدم ، واستخدموها في علاج عدد كبير من الأمراض؛ كما تُعتبر مُعظم الأعشاب مُنتجات محبوبة وشائعة؛ ولقد تم استخدام عدد منها في الأطعمة المُصنعة؛ أو في مطبخ البيت لعمل أطباق لذيذة وخاصة؛ وتتميز الأعشاب بغناها بالمواد المُفيدة والهامة لصحة الإنسان؛ وإليكم عدد من هذه الأعشاب الصحية المفيدة لأجسادنا : .

١ ـ الزعـفـران : ـ

نبات بصلي من فصيلة السوسنيات؛ والجُزء الفعال في الزعفران أعضاء التلقيح وتُسمى (السّمات) وتُنزع من الزهور المتفتحة؛ وتجفف في الظل ثم على شبكة رفيعة أو دقيقة على نار هادئة؛ وهذه المادة لونها أحمر برتقالي وذات رائحة نفاذة وطعم مميز؛ وتحفظ في أواني محكمة لكي لا تفقد قيمتها كمادة ثمينة.

وتحتوي أعضاء التلقيح (السمات) على زيت دهني طيار ذي رائحة عطرية ومواد ملونة.

خصائص طبية :-

١. زيت الزعفران مضاد للألم والتقلصات؛ ومزيل لآلام الطمث وآلام غشاء اللثة.

٢. مسكن ومقو للجهاز العصبي المركزي؛ كما أنه مفيد لحالات الضعف الجنسي.

٣. يستعمل الزعفران كتوابل في تجهيز الأطعمة والمأكولات.

٤. الزعفران يتمتع بخصائص وقائية مقاومة للسرطان.

آراء القُدماء في الزعفران

يقول ابن سيناء : جيده طري السن؛ ذكي الرائحة على شعره قليل بياض غير كثير ممتلئ؛ الطبع حار يابس أما حرارته في الثانية وأما يبوسته ففي الأولى؛ قابض محلل منضج لما فيه من قبض مغر وحرارته معتدلة مفتح قال(جالينوس) : وحرارته أقوى من قبضه ودهنه مسخن.

قال (الخوزي) : إنه لا يغيّر خلطاً البتة بل يحفظها على اليبوسة ويصلح العفونة ويقوي الأحشاء؛ يحسن اللون شربه؛ ومحلل للأورام ويطلى به الحمرة؛ ومصدع يضر الرأس ويشرب للخمار؛ وهو منوم مظلم للحواس إذا سقي في الشراب أسكر حتى يرغن وينفع من الورم الحار في الأذن؛ ويجلو البصر ويمنع النوازل إليه وينفع من الغشاوة ويكتحل به للزرقة المكتسبة من الأمراض.

فوائد عامة للزعفران

١ . في أحدث دراسة نشرتها مجلة (الطب والبيولوجيا التجريبية) المتخصصة, أثبت باحثون في المكسيك أن بالإمكان استخدام الزعفران, وهو نوع من النباتات التي تضاف إلى الطعام كأحد التوابل والبهارات لإضفاء النكهة, كعامل واق من السرطان أو في البرنامج العلاجي المُخصص لهذا المرض؛ ووجد الباحثون بعد مُراجعة مجموعة كبيرة من الدراسات المخبرية والأبحاث التي أجريت على الحيوانات, أن الزعفران لا يمنع فقط تشكل أورام سرطانية جديدة؛ ولكنه قد يُسبب تقلص وانكماش الأورام الموجودة, كما يُزيد فعالية العلاج الكيماوي ويُشجع آثاره المُضادة للسرطان؛ وأوضح الباحثون أن الفوائد الصحية للزعفران ترجع بصورة جُزئية لمحتواه العالي من المُركبات التي تُعرف بالكاروتينويد التي تُشمل أيضاً مادتي لايكوبين وبيتاكاروتين كعوامل وقائية وكعلاج من السرطان؛ وأشار الخُبراء إلى أن زراعة الزعفران وحصاده عملية غاية في الصعوبة لذلك فإن مصادره محدودة وغالية مُنوهين إلى أن هذه الدراسة تُضيف إثباتات جديدة على أن بعض الأطعمة والبهارات تحتوي على مركبات تملك خصائص واقية من السرطان؛ فعلى سبيل المثال, أظهرت الدراسات الحيوانية أن نبتة (روزماري) تقي من سرطان الثدي, وأن الكركم يحمي من بعض أنواع الأورام.

٢ . وتقترح الدراسات أن الإكثار من تناول الفواكه والخضراوات, وخاصة من العائلة البصلية, مثل الملفوف والبروكولي والقرنبيط, قد يساعد في الوقاية من أمراض سرطانية معينة؛ ويُستخرج الزعفران من زهرة صغيرة

يُوجد في قلبها خيوط الزعفران ويتم استخراجها بدقة متناهية وبأيدي أشخاص ذو خبرة وفن في التقاطها وتجميعها وزراعة الزعفران من النباتات المكلفة في زراعته ماديا وفنيا وتقنيا لذا أصبح سعره باهظ الثمن وخصوصا الأنواع الفاخرة منه والتي يتم زراعتها في إيران حيث أن الحصول على ٥٠٠ جرام منه يتطلب زراعة ما لا يقل عن ٧٠.٠٠٠ زهرة يجب أن تكون جميعها صحيحة وصالحة؛ والزعفران الطازج يتم تجفيفه كي يفقد الكثير من وزنه فالخمسة وعشرون كيلو جرام منه يُصبح بعد التجفيف حوالي خمسة كيلو جرامات فقط.

٣ . الطب الحديث لا يعترف بأن الزعفران مُنشط جنسي وأن ما كان يُعتقد قديماً هو غير صحيح, ويُعتبر الزعفران مضاد للتشنج لأنه يُدخل السرور على قلب من يشربه؛ كما أنه مُنبه للمعدة؛ وشديد المفعول للأمعاء والأعصاب؛ كما أنه مُنشط ومُدر للطمث؛ والزعفران يدخل في بعض الأدوية المُستخدمة لتنشيط القلب وبعض أنواع الكُحل المساعد في إزالة الغشاوة من العين.

٤ . استُخدم الزعفران مُنذ القِدم في علاج كثير من الأمراض مثل النزلات المعوية؛ وكمهدئ لاضطرابات المعدة ولعلاج السعال الديكي ونزلات البرد والتخفيف من غازات المعدة وكذلك في العلاجات الدينية ككتابة الأوردة والآيات القرآنية بمداد من الزعفران وماء الورد جلبا للنفع والشفاء بإذن الله.

٥ . يدخل الزعفران في صناعة الأدوية الحديثة كتلك المستعملة لطرد

الديدان المعوية والأدوية المهدئة للحالات العصبية والنفسية والأدوية المستعملة لتنشيط الإفراز البولي وكثير من الأدوية الأخرى؛ ويتم غش الزعفران بسبب ارتفاع ثمنه بخلطه بأعشاب مُشابهة له لزيادة الوزن مثل العُصفر المُشابه له في اللون وفي سُرعة الذوبان بالماء؛ كما ويُباع على أنه زعفران صحيح؛ وتُؤكد الأبحاث بأن كثرة أكل الزعفران تُصدع الرأس وتُنوم الحواس؛ لذا يُنصح بعدم الإكثار منه.

٥ . أجود أنواع الزعفران ذو الشعر الأحمر الذي ليس في أطراف شعره صفرة وأفضله الطري حسن اللون؛ ذكي الرائحة؛ غليظ الشعر الذي يوجد في أطرافه شبه بياض؛ وأثبتت التحاليل الكيميائية أن الزعفران يحتوي على مادة تسمى (لروسين) طعمها حلو وهذه المادة مقوية للأعصاب ومنشطة ومنبهة وتساعد على إدرار الطمث عن المرأة؛ وغلي جرام واحد من الزعفران في لتر من الماء والشُرب منه بعد تبريده يُعتبر شُربا للبرد؛ ومُنبه للأعصاب؛ وللحصول على غرام واحد من الزعفران الأصلي يلزم لذلك مائة زهرة وللحصول على نصف كيلو من نفس الصنف يحتاج ٢٢٥ ألف زهرة من زهور الزعفران لذا كان سعره باهظاً.

٦ . وهو مُقوٍ للقلب؛ ومُفرح؛ ودهنه يُسهل التنفس؛ ويُقوي آلات النفس؛ وهو يُسقط الشهوة بمضادته للحموضة التي في المعدة؛ وبها الشهوة ولكنه يقوي المعدة والكبد لما فيه من الحرارة والدبغ والقبض؛ وقال قوم : إن الزعفران جيد للطحال؛ ويُهيّج الباه ويُدر البول وينفع من صلابة الرحم وانضمام القروحَ الخبيثة؛ وزعم بعضهم أنه سقاه في الطلق المتطاول فولدت في الساعة.

٢ ـ الينسون Anisseed : ـ

هذه البذور تتشابه مع الشمر.

٣ ـ الكراويا Caraway :

بذورها أصغر من بذور الكمون ومن المنتجين الأساسين للكرويا الدنمارك ونيوزلندا ولبنان وبولندا.

والكراوية عشب حولي يصل طوله إلى ٦٠سم له أوراق ريشية مركبة وساق دقيق مجوف وأزهار تشبه المظلة وبذور صغيرة؛ يعرف علمياً باسم Carum carvi والجزء المستعمل منه الثمار والزيت الطيار؛ وتحتوي ثمار الكراوية على زيت طيار وأهم مركب فيه هو الكارفون حيث تصل نسبته ما بين ٤٠ ٦٠% كما تحتوي على فلافونيدات ومواد سكرية عديدة وزيت ثابت.

الكراوية وعلاج تضخم الغدة الدرقية

تستعمل الكراوية على نطاق واسع حيث تستعمل لتخفيض تضخم الغدة الدرقية وتؤخذ الكراوية لهذا الغرض على هيئة منقوع وذلك بوضع ملعقة صغيرة من ثمار الكراوية في كوب ثم يصب عليه الماء المغلي فوراً ويغطى ويترك لمدة ١٥دقيقة ثم يصفى ويشرب من هذا المستحضر كوبان يومياً الأول بعد الإفطار والثاني بعد العشاء أو عند الذهاب إلى النوم ويجب الاستمرار على هذا العلاج لمدة لا تقل عن ثلاثة أشهر.

الكراوية وعلاج المغص

تستخدم الكراوية كمضاد للمغص وتطبل البطن وطارد للغازات؛ كما تقوم بتحسين رائحة الفم والنفس وتحسن الشهية؛ كما تعمل الثمار كمدرة ومقشعة ومقوية وتستعمل عادة في وصفات التهابات الشعب والحكة؛ ويجب عدم استخدام الزيت الطيار داخلياً إلا باستشارة المختصين.

مخلوط الأعشاب يُحضر مسحوق متجانس وذلك بطحن ١٠٠ جرام من كل من القرفة والبردقوش والزعفران والزعتر؛ ثُم تُوضع في وعاء مُحكم الغلق ويؤخذ من المسحوق ملعقة كبيرة وتوضع في كوب ثم يملأ بالماء المغلي فوراً وتغطى لمدة عشر دقائق ثُم يُصفى ويُشرب.

تُشرب ثلاثة أكواب يومياً بمعدل كوب واحد بعد كل وجبة ويجب الاستمرار لمدة لا تقل عن ثلاثة أشهر؛ اليود **Iodine** يشرب أربعة أكواب يومياً من الماء المضاف على كل كوب نقطة واحدة فقط من اليود بحيث يشرب كوب بعد كل وجبة طعام والكوب الرابع عند النوم ليلاً؛ وثمار الكراوية تنمو في دول وسط أوربا وحوض البحر المتوسط ولهذا النبات العديد من الاستخدامات الطبية ومنها :

١. يساعد على ارتخاء عضلات المعدة والأمعاء ويستخدم بنجاح في علاج مرض تطبل البطن.

٢. هذا المرض له علاقة وثيقة بأمراض القلب.

٣. ملطف ومهدئ للمعدة وطارد للغازات.

٤. يستخدم كعامل مُساعد في علاج قُرحة المعدة والإثني عشر وعلاج التهابات القولون.

٥. يساعد الأم المرضعة على إدرار اللبن إذا خلط بالحلبة وحبة البركة.

٦. يستخدم مع الكزبرة والخلة في علاج التهابات الكلى.

٧. زيت الكراوية له تأثير فعال في التهاب الشعب الهوائية كما أن له تأثيرا قويا في تخفيف أزمات الربو.

٨. كثرة استخدام مغلي الكراوية يقي من تحول الخلايا الطبيعية لخلايا سرطانية.

نبات حولي من فصيلة الخيميات؛ ينمو في الحقول والأحراش وعلى جوانب الطرق؛ والجزء الطبي منه المستعمل هو الثمرة التي لها طعم حاد حِرّيِف ورائحة معروفة؛ ويتواجد في مناطق حوض البحر الأبيض المتوسط وإيران.

مواد فعالة بالكراوية

زيت طيار بنسبة ٣ . ٨ % ومواد هاضمة مثل الكارفون والليمونين.

خصائص طبية بالكراوية

١. تنشيط الجهاز الهضمي ومعالجة المغص المعوي خصوصاً عند الأطفال؛ والمساعدة على طرد الغازات.

٢. يساعد على إدرار اللبن عند المرضعات وتسكين آلام الرحم بعد

الولادة.

٣. زيت الكراويا يستخدم في تخفيف آلام الروماتيزم في المفاصل والعضلات.

٤. تستعمل في بعض الصناعات الغذائية مثل بعض أنواع الفطائر والجبن.

ماذا قال القدماء عن الكراوية ؟

يقول (ابن سينا) : قال ديسقوريدوس: الكراويا بذر نبات معروف تشبه أغصانه وورقه بالرجلة إلا أن الطبع حار يابس في الثانية؛ يطرد الرياح ويجفّف وليس في لطف الكمون؛ وإذا شرب يقطع القيء الذي يتعرض له من طفو الطعام ويسخّن المعدة ويهضم الطعام؛و يقع في أدوية العين والأكحال التي تحد البصر وإذا أكثر شربه أضعف البصر.

الكراوية وعلاج الخفقان

ينفع من الفواق والخفقان؛ وطبيخ هذا النبات وبذره إذا شربا أدرا البول وسكنّا المغص وقطعا المني وإذا جلست النساء في طبيخه انتفعن به من أوجاع الرحم وإذا أحرق بذره وضمدت به البواسير النابتة قلعها ويقتل الديدان إذا شرب الحب أو بزره.

٤ ـ الكمـون :

نبات معروف من العائلة الخيمية؛ يتميز برائحة نفاذة؛ وهو من التوابل المشهورة؛ موطنه الأصلي بلاد الشرق في حوض البحر الأبيض

المتوسط والتركستان.

الكمون وعلاج الغازات والإنتفاخات

الكرماني أقوى من الفارسي والفارسي أقوى من غيره؛ وهو حار في الثانية يابس في الثالثة؛ وفيه قوة مسخّنة يطرد الرياح ويحلّل؛ وفيه تقطيع وتجفيف وفيه قبض فيما يقال؛ إذا غسل الوجه بمائة صفاه وكذلك أخذه واستعماله بقدر فإن استكثر من تناوله صفر اللون؛ يستعمل بقيروطي وزيت ودقيق باقلا على أورام الأنثيين بل مع الزيت أو مع زيت وعسل.

الكمون وعلاج الرعاف

يدمل الجروح وخصوصاً البري الذي يشبه بذره بذر السوسن إذا حسيت به الجراحات جداً؛ وإذا سُحق الكمون بالخل واشتم منه قطع الرعاف وكذلك إن أدخلت منه فتيلة أعضاء العين؛ قد يمضغ ويخلط بزيت ويقطر على الظفرة وعلى كهوبة الدم تحت العين فينفع وإذا مضغ مع الملح وقطر ريقه على الجرب والسبل المكشوطة والظفرة منع اللصق.

الكمون وعلاج أمراض العيون

وعصارة البري تجلو البصر وتجلب الدمعة ويسمى باليونانية قاييوس أي الدخان ويجلب الدمعة كما يفعل الدخان وهو يقع أيضاً في كاويات النتف لشعر العين فلا ينبت؛ وإذا سقي بخل ممزوج بالماء نفع من عسر النفس.

الكمون وعلاج ورم الخصية

يستعمل بالزيت على ورم الخصية وربما استعمل بقيروطي وربما استعمل بالزيت ودقيق الباقلا ويفتّت الحصاة خصوصاً البري وينفع مع تقطير البول ومن بول الدم ومن المغص والنفخ؛ وعصارة البري المسحوقة بماء العسل تطلق الطبيعة؛ وقال (روفس) : الكمّون النبطي يسهل البطن وأما الكرماني فليس يطلق بل يعقل وحشيش البري يحدر مراراً في البول؛ يسمى بالشراب لنهش الهوام وخصوصاً البري الذي يشه بزره بزر السوسن.

ويقول عنه (الأنطاكي) : يُسمى (السنوت)؛ وباليونانية كرمينون والفارسية زيرة؛ وهو إما أسود وهو الكرماني ويُسمى الباسيلقون يعني الدواء الملوكي؛ أو الفارسي وهو الأصفر أو كمون العادة وهو الأبيض؛ وكله إما بستاني يُزرع أو بري ينبت بنفسه وهو كالرازيانج لكنه أقصر وورقه مستدير وبذره في أكاليل كالشبت؛ وأجود الكل بري الكرماني فبستانيه؛ فبري الفارسي فبستانيه؛ وأردؤه البستاني الأبيض؛ ويغشّ بالكراويا ويُعرف بطيب رائحته واستطالة حبه وتبقى قوته سبع سنين؛ وهو حار يابس الجيد في آخر الثالثة والأبيض في الأولى قوي التلطيف حتى إن اللحم المطبوخ به يلطف إلى الغاية؛ ويحل الرياح مطلقاً ولو دهن بزيته المطبوخ فيه؛ ويطرد البرد ويحل الأورام ويدفع السموم وسوء الهضم والتخم وعسر النفس والمغص الشديد شرباً بالماء والخل واحتقاناً بالزيت؛ وأجود ما يُضمد مع الباقلاء أو الشعير ويدر ما عدا الطمث فيقطعه؛ ويُحلل الدم المحبوس ضماداً؛ وشهوة البطن ونحوه أكلاً؛ ويقطر في قروح العين

والجرب المحكوك؛ ومع بياض البيض يمنع الرمد الحار وصفاره البارد لصوقاً وإن مزج بالسعتر وتغرغر بطبيخه سكن وجع الأسنان والنزلات؛ ويجلو البشرة مع الغسولات وعصارته للبصر والسبل والظفرة بملح والطرفة وحده.

من خواصه : أن المولود إذا دُهن بمطبوخة لم يتولد عليه القمل وإن أكله يصفر اللون؛ وقد تواتر أنه ينمو إذا مشت فيه النساء وأنه يروي إذا وعد بالماء كذا قال من يزرعه؛ وهو يضر الرئة وتصلحه الكثيراء؛ ويبدل كل نوع منه بالآخر وبدل كله الكراويا وبذر الكراث والأبيض منه قد يُسمى النبطي ومتى قيد بالحبشي فالأسود؛ وبالأرمني فالكراويا؛ والحلوفالأنيسون وقد يُراد بالأسود منه الشونيز.

الكمون : عبارة عن ثمار صغيرة تستخدم كأحد التوابل وهو يحتوي على زيوت طيارة ويستخدم كطارد للغازات وفاتح للشهية ويدر الطمث, ليس له أضرار إذا استخدم باعتدال؛ ومن فوائد الكمون انه طارد للغازات ويزيد في الإفرازات الهاضمة وإدرار اللبن عند المرضعات؛ مفيد في علاج حالات الحموضة والمغص والانتفاخ يستخدم في الزيت الطيار في صناعة العطور.

علاج للتشنج وطرد الغازات

توضع ملعقة كبيرة من الكمون في لتر ماء ويغلى على النار؛ يؤخذ من المغلي نصف فنجان قبل الأكل بنصف الساعة ثلاث مرات يومياً ولمُدة خمسة عشر يوماً؛ ولإدرار الحليب لدى المُرضعات يُمزج قليل من العسل في

جرام واحد من مسحوق الكمون ويُعطى للمُرضعات.

علاج الرطوبة الموجودة بالرحم

وأيضاً فإنه ينفع في الرطوبة السائلة لدى النساء حيث إذا واظبت المرأة على شرب الكمون والتحمل به فإنه يقطع الرطوبة السائلة في الرحم سواء كانت مزمنة أو حادثة؛ وأيضا يستخدم في قطع شهوة الوحم حيث يؤخذ الكمون وينقع مع قليل من الخل مدة يوم وليلة, ثم يجفف ويحمص ويؤكل كل يوم, فإنه يقطع شهوة الوحم؛ ويستخدم في بعض الأحيان للألم.

الكمون وعلاج أمراض العيون

يُعالج الكمون التهابات العيون ويهدئ من تهيجها وذلك باستعماله بعد غليه وغسل العين به؛ كما يُستخدم لعلاج آلام الطمث والمغص المعدي؛ ويُستعمل لطرد الرياح؛ ومُحاربة السمنة وذلك بنقع قليل منه في كوب ماء مغلي مع ليمونة مقطعة حلقات؛ ويُترك طوال الليل؛ ثُم يُشرب الماء في الصباح على الريق.

٥ ـ الزعتـــر : ـ

أكد باحث مصرى بالمركز القومى للبحوث في دراسة كيميائية أهمية نبات الزعتر وفوائده الطبية في شفاء كثير من الأمراض لاسيما ما يتعلق بالجهاز التنفسي مثل السعال الديكى والالتهابات الشعبية والربو بالإضافة إلى فاعليته في علاج مرض نقص المناعة المكتسبة (الإيدز).

وأوضح الدكتور مُحَّد أحمد مطر أن نبات الزعتر يحتوى على بعض

المواد شديدة الفاعلية من شأنها علاج بعض الأمراض حيث يحتوى على مواد لها خاصية مسكنة للألم ومطهرة ومنشطة للدورة الدموية... وقال : ـ

ـ إن نبات الزعتر إلى جانب أنه يزيد الشهية لتناول الطعام فهو يحتوى على مادة الثيمول التي تعمل على قتل الميكروبات وتطرد الطفيليات من المعدة إضافة إلى مادة الكارفكرول وهى مسكنة ومطهرة وطاردة للبلغم ومضادة للنزيف والإسهال.

وأضاف أن الزعتر يحتوى على مواد راتنجية مقوية للعضلات وتمنع تصلب الشرايين وطاردة للأملاح؛ وذكر " مطر " : أن الزعتر يحتوى أيضا على مواد مضادة للأكسدة مما يمكن الاستفادة منه بإضافة زيت الزعتر إلى المواد الغذائية المعلبة مثل (علب السمن) ليمنع الأكسدة بدلا من إضافة مواد صناعية قد تضر بصحة الإنسان... وقال : إن احتواء نبات الزعتر على مواد شديدة تعمل على تقوية الجهاز المناعى لدى الإنسان يساعد على استخدامه بإضافة بعض المكونات الأخرى مثل غذاء الملكات وحبة البركة والزنجبيل في علاج مرض الإيدز.

يُعتبر الزعتر من النباتات المشهورة وعليها دراسات علمية مُتميزة وأهم استعمالاته ما يلي: ـ

١ ـ علاج الربو والتهاب الشعب الهوائية.

٢ ـ السعال الديكي.

٣ ـ مضاد للسموم في جسم الإنسان.

٤ . طارد للغازات والأرياح.

٥ . مضاد للمغص ومهدئ متوسط.

٦ . نقص الشهية.

فوائد الزعتر

١ . هذا النبات مقو ومنبه ومنشط؛ هو نبات مضاد للتشنج والنزلات والاحتقانات الناتجة من البرد ومن ضعف الأحشاء؛ وهو يطرد الغازات ويمنع التخمرات, بل ويفتح الشهية للطعام.

٢. أضف إلى ذلك أنه مطهر ممتاز للجروح ومنق للأمعاء من البلغم وملطف للأغذية وإذا وضع مع الخل لطف اللحوم وأكسبها طعما لذيذا, وهو طارد للديدان ولقد أثبتت التجارب العلمية أن زيت الزعتر يقتل الأميبا المسببة للدوسنتاريا في فترة قصيرة ويبيد جراثيم القولون وهو مسكن للسعال ويقوي المناعة إذا استخدم مع الثوم وحبة البركة والعسل.

٣ . ولا ننسى أن الزعتر يُفيد في تخفيف السعال بأنواعه المختلفة بما في ذلك السعال الديكي وفي هذه الحالة يعمل الزعتر على تلين المخاط الشعبي مما يسهل طرده للخارج كما يهدئ الشعب الهوائية ويلطفها.

٤ . تناول الزعتر كسندويتش مع زيت الزيتون صباحاً وقبل الذهاب للمدرسة مُنبه للذاكرة ويُساعد الطالب على سُرعة استرجاع المعلومات المُختزنة وسهولة الاستيعاب؛ كما يُعتبر الزعتر مُنشطاً مُمتازاً لجلد الرأس؛ كما يمنع تساقط الشعر؛ ويُكثفه؛ ويُنشطه, ومضغه ينفع في وجع الأسنان

والتهابات اللثة؛ وبخاصة إذا طُبخ مع القُرنفل في الماء, ثُم يُنصح بالتمضمض به بعد أن يبرد.

٥ . كما إنه يقي الأسنان من التسوس وبخاصة إذا مُضغ وهو أخضر غض, ويُفضل أكل الزعتر بعد الوجبات للتغلب على النُعاس المُصاحب لعملية الهضم وبخاصة للمُفكرين ولكافة العاملين كي يتمكنوا من مُتابعة أعمالهم بجد ونشاط؛ كما يُستعمل كنوع من التوابل يُضاف إلى الطعام لإضفاء مذاق عطر شهي مع مُختلف أنواع الأطعمة وقد أثبتت الدراسات والأبحاث الطبية الحديثة أن نبتة الزعتر علاج ناجح لالتهابات الحلق والحنجرة وعامل فاعل في تنشيط الدورة الدموية للإنسان.

٦ . إن نبات الزعتر عامل مهم في معالجة التهابات الحلق والحنجرة والقصبة الهوائية ويعمل على تنبيه الأغشية المخاطية الموجودة في الفم ويقويها.

٧ . وتناول الزعتر يعمل على تنبيه المعدة وطرد الغازات ويُساعد على الهضم وامتصاص المواد الغذائية وطرد الفطريات من المعدة والأمعاء ويعمل على توسيع الشرايين وتقوية عضلات القلب ويُعالج التهابات المسالك البولية والمثانة ويشفي من مرض المغص الكلوي ويخفض الكولسترول؛ والجزء الطبي المُستعمل منه هو الفروع المُزهرة؛ والأوراق؛ والزعتر نبات ذو رائحة عطرية قوية وطعم حار مُر قليلاً؛ وهو نوعان : بري ونوع آخر يزرع؛ وهو أيضاً مُطهر عام وقوي المفعول حيث يُطهر الجهاز التنفسي في النزلات الصدرية؛ ويُطهر جهاز الهضم؛ وذلك بتناول فنجان واحد حتى

ثلاثة فناجين من منقوع العُشب بنسبة نصف ملعقة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان؛ ولعدة أيام؛ وذلك بأن تغلي عروقه المُزهرة وأوراقه مع الماء وتُشرب كالشاي.

٨ . يُفيد الزعتر في آلام الحلق والأنف والحنجرة؛ والمادة الفعالة في مُعظم أدوية السُعال مُستخلصة من الزعتر وهي مادة التيمول؛ كما عُرف عنه أيضاً أنه مفيد في حالات الربو والرطب والاحتقانات الناشئة عن البرد؛ كما يُوصف الزعتر كطارد للغازات ومُسكن للمغص؛ ومُضاد للتشنج؛ ومُطهر للأمعاء في حالات الإسهال؛ كما ويدخل الزعتر في معاجين الأسنان فهو يُطهر الفم؛ ومضغه يُسكن آلام الأسنان؛ ويُستعمل غرغرة في التهاب اللوزتين.

٦ ـ الكرفس Celery :

وموطنه الأصلي فرنسا. وتُستخدم أوراقه في عمل الصلصة والبذور مع الفواكه مع الملح الصافي (الصالح للأكل)؛ وتُقدم على المائدة.

٧ ـ القرفة Cinnamon ceylon :

وتتكون من قشور اللحاء الداخلي لأغصان الأشجار وهي رقيقة جداً؛ ولها رائحة عطرية وطعم حلو وهي تنكسر بسرعة؛ وتُعتبر من أفضل التوابل.

القرفة الصينية : ـ

وهذا النوع يكون سميكاً أسمر يميل إلى الاحمرار؛ ولها طعم حريف حلو

ورائحة عطرية ومكسرها؛ وتُعتبر القرفة الصينية أكثر رواجاً في الدول العربية.

تركيبها : ـ

القرفة ليست سوى لحاء أشجار من فصيلة الغار ذات أوراق دائمة تنبت في أراضي رملية على سواحل البحار؛ وتجمع عندما يبلغ عمر الشجرة أربع سنوات؛ فتقطع القشور بحذاء الأرض مرة كل سنتين في الفترة التي يصعد فيها نسغ الشجرة؛ وتحتوي قشور القرفة على زيوت طيارة حيث تصل نسبتها إلى ٤%؛ ومن أهم المركبات المكونة للزيت مركب يعرف باسم سينمالدهيد وهو الذي يعزى إليه أكثر التأثيرات الدوائية؛ كما يعتبر مركب اليوجينول المركب الثاني في الزيت والذي يُعزى إليه التأثير المهدئ؛ وتوجد مركبات أخرى أقل أهمية من المركبين السابقين؛ كما تحتوي القشور على مواد عفصية ومواد هلامية ومواد سكرية ونشا؛ وتُوضع القشور التي جمعت في مكان بعض الوقت؛ وبعد نزع خشبها الخارجي بطريقة خاصة بارعة؛ تجفف القشور مرة في الشمس ومرة في الظل؛ قبل أن تصدَّر لتباع في أسواق العالم كنوع من المشروبات المفيدة خاصة في الشتاء؛ وكانت القرفة تستعمل في الماضي لمكافحة الصلع وذلك بطحنها ثم مزجها بالملح والبصل لتهيئة لصقة توضع على الرأس في مكان الشعر المتساقط.

القرفة وعلاج نزيف الجروح

وقيل بأنها تنفع في قطع نزيف الجروح الخفيفة دون أن يشعر الشخص بأي ألم أو حُرقه خلافاً لما يظن؛ غير أن استعمالها الأعم والأكثر شيوعاً

كطعام؛ فهي مُحرضة ومُنظمة من الطراز الأول لعمليات الهضم؛ ويُطلق عليها عُلماء التغذية في فرنسا اسم (صديقة الجهاز الهضمي).

تُمزج القرفة ببعض التوابل الأخرى؛ وتصنع منها مناقيع ممتازة تفيد في الأيام الباردة وذلك بأن تدق القرفة ثم تغلى على نار خفيفة؛ ثم يضاف إليها السكر فتأخذ كما هي؛أو تضاف إلى الكراويا؛ أو يضاف إليها قليل من الجوز المبشور أو جوز الهند مما يغني قدرة هذا المشروب المفيد؛ وينصح بتناوله عقب الاستحمام؛ وليس هنالك أي ضرر من كثرة تناول هذا المنقوع؛ وإن كان ينصح بعدم إعطائه للحوامل نظرا لخواصه المقبضة لعضلة الرحم... كما إن إضافة القرفة إلى بعض الأطعمة يُكسبها مذاقاً لذيذاً جداً؛ وبخاصة إذا أضيفت إلى الجبن؛ حيث يُساعد مشروب القرفة الساخن المُحلى بعسل النحل على مقاومة التقلصات المُؤلمة بأنواعها المختلفة مثل تقلصات المعدة أو تقلصات العضلات أو آلام الطمث والولادة؛ وقيل هي نافعة للنسيان وتقوية الذاكرة؛ حتى إننا نجد أن استنشاق بُخار الماء المغلي بالقرفة وحده طارد للبلغم.

زيت القرفة وتنشيط الدورة الدموية

إن زيت القرفة الأساسي هو العامل الرئيسي في مفعولها المقوي والمنشط للدورة الدموية والتنفس؛ والمُدر للإفرازات؛ والقابض للأوعية والمُحرك للأمعاء؛ والمُعقم المُضاد للتعفن؛ ولهذا نرى القرفة تدخل في تركيب الكثير من الأدوية والمُستحضرات الصيدلانية؛ وتُعتبر القرفة الصينية أكثر غنى بالزيت العطري من أنواع القرفة الأخرى؛ كما تُستعمل

القرفة في علاج الأمراض التالية : .

١. يُستعمل زيت القرفة دهاناً لعلاج الكلف والنمش والصداع والزكام وآلام الأذن.

٢. يُستعمل زيت القرفة مع الخل دهاناً لعلاج البثور والقروح؛ وحديثاً دخل مسحوق القرفة في صناعة مراهم ضد الحروق والقروح.

٣. يُستعمل زيت القرفة بمعدل قطرة إلى قطرتين كمادة مطهرة.

٤. يجب عدم استعمال زيت القرفة إلا تحت استشارة طبية حيث أنه يسبب دوخة وقيئاً؛ وربُما يُسبب تلفاً للكُلى كما أن استعمال الزيت دهاناً للجلد قد يسبب حرقانا واحمراراً فيجب تحاشيه.

القرفة علاج لمرض السكر

قد تقي القرفة من الإصابة بمرض السكري الذي يصيب البالغين فالقرفة التي تستخدم عادة في الطهي قد تساعد الجسم على التعامل مع المواد السكرية بشكل أكثر فاعلية وقد حث أحد العلماء الذين أجروا البث الأخير الناس على الإكثار من استخدام القرفة لجني أكبر فائدة من هذه المادة.

يذكر حسب ما أوره موقع (بي بي سي أون لاين) أن مرض السكري الذي يظهر عند الكبر؛ والذي يطلق عليه الطراز ـ ٢؛ أكثر انتشارا من السكري الذي يظهر عند الصغار والذي يعتمد على هرمون الأنسولين؛ ويصيب هذا المرض ملايين الأشخاص في كل أرجاء العالم؛

ويؤدي إلى وفيات مبكرة كثيرة.

إعادة تفعيل الخلايا لكن علماء مختبرات التغذية التابعة لمؤسسة الأبحاث الزراعية الأمريكية في ولاية ميريلاند الأمريكية وجدوا أن مادة مستخلصة من نبات القرفة بإمكانها إعادة تفعيل الخلايا التي توقفت عن الاستجابة لهرمون الأنسولين بحيث تجعلها أكثر استجابة للهرمون المذكور؛ وقد وجد الباحثون أن القرفة تزيد من نسبة معالجة السكر ٢٠ مرة؛ وينصح مرضى السكري بتناول ربع ملعقة كوب إلى ملعقة كوب كاملة من مادة القرفة يوميا... أما عن القرفة السيلانية فهي معروفة علمياً باسم Cinnamomum Zylanicum؛ وهي تُخفض السُكر لكن لا يوجد علاج للسُكر؛ فهي تخفضه بنسبة طبية؛ ولا يُوجد لها أعراض جانبية لا على الضغط أو القولون أو القُرحة؛ وهي جيدة أيضاً للجهاز الهضمي.

بعض الاستعمالات الداخلية للقرفة

. يستعمل مشروب مغلي القرفة بمعدل ٢ إلى ٣ أكواب يومياً لحالات البرد والسعال وآلام الرحم وعسر البول والعادة الشهرية.

القرفة وعلاج التخمة والإنتفاخات

. يستعمل مسحوق القرفة مع الزنجبيل والهيل كمشروب ساخن ممتاز لحالات التخمة وانتفاخات المعدة والمغص المعوي وضعف الشهية.

. يستعمل ما بين ٢ إلى ٨ جرام من مسحوق القرفة مغلياً مع السكر لتقوية المعدة.

القرفة لتنشيط الدورة الدموية

. يستعمل منقوع القرفة بمعدل ٢ إلى ٨ جرامات مع ٥٠٠ ملي ماء لتنشيط الدورة الدموية والأمعاء والإدرار ومكافحة البرد وفتح الشهية.

. يستعمل زيت القرفة بمعدل قطرة إلى قطرتين كمادة مطهرة.

. تستعمل صبغة القرفة بمعدل ٤ إلى ٨ جرامات لتقوية القلب وتنشيط الرياضيين.

. تستعمل كأشهر التوابل فهي تضاف إلى الطعام لإكسابه نكهة ورائحة طيبة؛ كما تضاف إلى بعض المشروبات والحلويات والعطور.

فوائد العسل مع القرفة

لقد وجد أن خليط العسل مع القرفة يعالج الكثير من الأمراض؛ وينتج العسل من كثير من دول العالم؛ ولعدة قرون قد أستخدم الطب اليوناني العسل كدواء حيوي وفعال؛ أما علماء العصر الحالي منهم يقبلون العسل كدواء حيوي وفعال جداً لكثير من الأمراض حيث أن العسل ليس له أية أثار جانبية في علاج أي نوع من الأمراض؛ وينادي العلم في عصرنا الحالي بأنه برغم العسل حلو الطعم إلا أنه يؤخذ كجرعة دوائية عادية لا تؤذي حتى المرضى المصابين بالبنكرياس وقد نشر في مجلة مشهورة في كندا تُسمي (أخبار العالم الأسبوعية) عدد يوم ١٧ يناير ١٩٩٥؛ كما يُوجد قائمة من الأمراض يمكن الشفاء منها بواسطة العسل مع القرفة كما أثبتته أبحاث العلماء الغربيين.

علاج مرض النقرس أو التهاب المفاصل

تناول قدر مقدار من العسل مع مقدارين من الماء الفاتر وأضف عليها ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة أصنع عجينه من هذه الخلطة ودلك بها ببطء على الجزء المتألم من الجسد؛ فقد لوحظ أن الألم يختفي في خلال دقيقة أو دقيقتين وأيضاً من الممكن لمرضى النقرس أن يأخذ يومياً صباحاً ومساءاً كوبا من الماء الدافئ مع ملعقتين من العسل مع ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة؛ فعند تناول ذلك بانتظام فإنه يشفي حتى مرض النقرس المزمن.

ففي بحث حديث تم في جامعة كوبنهجن؛ وجد أن إعطاء الأطباء للمرضى خليط من ملعقة من العسل مع ملعقة من مسحوق القرفة قبل الإفطار؛ فقد وجد أنه في خلال أسبوع أن **٧٣** شخص من **٢٠٠** شخص يشفوا تماماً من الألم وفي خلال شهر فإنه سرعان ما يتحرك المرضى المصابون بالنقرس بدون ألم.

القرفة ومنع تساقط الشعر

إن هؤلاء الأشخاص الذين يعانون من تساقط الشعر أو الصلع يمكنهم عمل عجينه من زيت الزيتون الحار مع ملعقة من العسل مع ملعقة من مسحوق القرفة قبل الاستحمام والاحتفاظ بذلك لمدة **١٥** دقيقة تقريباً ثم يغسلون الشعر وقد وجد أن هذا يكون أفضل إذا احتفظ بوضعه لمدة خمس دقائق.

القرفة وعلاج التهابات المثانة

خذ ملعقتين من مسحوق القرفة وملعقة من العسل وضعها في كوب من الماء الفاتر وقم بشربه وستجده يحطم الجراثيم التي تؤدي إلى التهابات المثانة.

القرفة وعلاج ألم الأسنان

قم بعمل عجينه من ملعقة واحدة من مسحوق القرفة مع خمس ملاعق من العسل وضعها على الجزء المتألم؛ ويتم هذا ثلاث مرات يومياً حتى يزول الألم.

القرفة وعلاج ارتفاع نسبة الكولسترول بالدم

إذا أعطي لمريض الكولسترول ملعقتين من العسل مع ثلاث ملاعق من مسحوق القرفة مخلوطة في ١٦ ملعقة صغيرة من ماء الشاي؛ فإنها ستخفض مستوى الكولسترول في الدم بمعدل ١٠% خلال ساعتين فقط... وكما ذكر بالنسبة لمرض التهاب المفاصل فإنه إذا أعطيت هذه الجرعة ثلاث مرات يومياً فإنها تكون قادرة على شفاء مريض الكولسترول المزمن؛ وكما تقول المعلومات التي ذكرت في الدورية المذكورة آنفاً فإن تناول العسل النقي مع الطعام يومياً يخفض من الألم والكولسترول.

القرفة وعلاج نزلات البرد

إن هؤلاء الأشخاص الذي يعانون من نزلات البرد العادية والحادة لابد أن يأخذوا ملعقة واحدة من العسل مع ربع ملعقة من مسحوق

القرفة يومياً لمدة ثلاثة أيام فإنها ستعالج الكحة والبرد المزمن.

القرفة وعلاج العُقم

لقد استخدم اليونانيون والأيرلنديون العسل الكثير من السنين في الدواء تقوية المنى عند الرجال فإذا أخذ الرجل العقيم ملعقتين من العسل قبل النوم فإنه سيشفى من العقم؛ فمن دول الصين واليابان ودول الشرق الأقصى لعدة قرون نجد النساء التي لا تلدن يأخذون مسحوق القرفة؛ فالمرأة العقيمة من الممكن أن تتناول قدر قبضة يد من مسحوق القرفة في نصف ملعقة من العسل وتمضغه بين اللثتين على مدار اليوم وعليه يختلط ببطء مع اللعاب ويدخل الجسم؛ وهناك زوجين من ولاية ميرلاند بأمريكا ليس لديهم أطفال لمدة ١٤ عام وقد فقدوا الأمل في الحصول على الأبناء ولكنهم عندما أخبروا بهذه الوصفة فسرعان ما تناول الزوج والزوجة العسل والقرفة كما هو موضح بالأعلى وعليه قد حملت المرأة في خلال أشهر وولدت توأما في مرة واحدة.

القرفة وعلاج توعك المعدة

إن العسل المأخوذ مع مسحوق القرفة يشفي آلام المعدة ويشفي القرحة المعدية نهائياً؛ أما بالنسبة لغازات المعدة وطبقاً للدراسات التي تمت في الهند واليابان فقد كشفت الدراسة أنة إذا أخذ العسل مع مسحوق القرفة فإن المعدة ستتخلص من الغازات التي بها.

القرفة لعلاج أمراض القلب

أصنع عجينة من العسل ومسحوق القرفة وضعها على الخبز بدلاً من

الجيلي أو المربى وقم بتناولها بانتظام على الإفطار؛ فإنها تقلل نسبة الكوليسترول في الشرايين وتنقذ المريض من الأزمة القلبية وأيضاً هؤلاء المرضى المصابين بالفعل بأزمة قلبية من قبل فإنهم عند تناول هذه الجرعة يومياً نجدها تحميهم كثيراً من أزمات قلبية أخرى.

ونجد أن التناول المستمر للوصفة السابقة نجده ينعش التنفس ويزيد ضربات القلب ونجد دورا كثيرة ومتنوعة للشفاء في أمريكا وكندا قد عاملت مرضاها بهذه الوصفة بنجاح ووجدوا أنه نتيجة للعمر المتزايد للشرايين والأوردة التي تفقد مرونتها فقد وجد أنها تحيها وتجددها على نحو فعال.

القرفة وعلاج الجهاز المناعي

إن التناول اليومي للعسل مع مسحوق القرفة يقوي الجهاز المناعي ويحمي الجسم من البكتريا والأمراض الخطيرة فقد وجد العلماء أن العسل به الكثير من الفيتامينات المتنوعة والحديد في كميات كبيرة؛ وإن التناول الدائم للعسل يقوي كرات الدم البيضاء التي تحارب البكتريا والأمراض الخطيرة.

القرفة وعلاج سوء أو عُسر الهضم

إن مسحوق القرفة المرشوش في ملعقتين من العسل المأخوذ قبل الطعام يخفف من الحموضة ويهضم أثقل الوجبات.

القرفة وعلاج الأنفلونزا

قد أثبت عالم في أسبانيا أن العسل يحتوي على مادة طبيعية تقتل جراثيم الأنفلونزا وتنقذ المريض منها.

القرفة وطول العُمر

إن تناول الشاي المخلوط مع العسل ومسحوق القرفة بانتظام يمنع ويمنح وعثاء كبار السن؛ فخذ أربعة ملاعق من العسل وملعقة من مسحوق القرفة وثلاث كئوس من الماء واغلهما مثل غلي الشاي واشرب ربع كأس من ٣ إلى ٤ مرات يومياً فإنه يحافظ على الجلد نضر وناعم ويمنع وعثاء كبر السن؛ حيث أن الرجل ذو المائة عام يبدو وكأنة في العشرينات من عمره.

القرفة وعلاج الدمامل

اعمل خليط أو عجينه من ٣ ملاعق من العسل مع ملعقة واحدة من مسحوق القرفة ثم ضع هذه العجينة على الدمل قبل النوم واغسلها في اليوم التالي بماء دافئ وإذا تم ذلك يومياً لمدة أسبوعين فإنه سيقضى على الدمامل نهائياً.

القرفة وعلاج التهابات أمراض الجلد

مثل القوباء أو السعقة وكل أمراض الجلد تشفى بوضع العسل ومسحوق القرفة في أجزاء متساوية على أجزاء الجلد المُصابة.

القرفة وإنقاص الوزن (التخسيس)

إن تناول العسل مع مسحوق القرفة مغلية في كأس من الماء كل صباح يومياً بنصف ساعة قبل الإفطار والمعدة فارغة وفي الليل قبل النوم بانتظام يقلل الوزن على نحو كبير حتى هؤلاء الأشخاص ذوي الجسم البدين؛ وأيضاً بتناول هذا الخليط بانتظام فإنه يمنع الدهون من التراكم في الجسم حتى ولو كان الشخص يأكل وجبه بها سعرات حرارية عالية.

القرفة وعلاج السرطان

قد أثبتت الأبحاث الحديثة في اليابان واستراليا أن المراحل المتقدمة من سرطان المعدة والعظم قد شفيت بنجاح؛ فعلى المرضى الذين يعانون من هذه الأنواع من السرطان أن يتناول يومياً ملعقة من العسل مع ملعقة من مسحوق القرفة لمدة ثلاثة شهور يومياً.

القرفة وعلاج التعب (الإعياء)

قد أوضحت الدراسات الحديثة أن كمية السكر مع العسل تكون مساعدة أكثر من ضررها لقوة الجسم؛ إن الأشخاص المتقدمين في العمر الذين يتناولون العسل مع مسحوق القرفة في جرعات متساوية تجعلهم يتميزون باليقظة والمرونة.

قال د.ميلتون، الذي قام بهذا البحث : إن أخذ نصف ملعقة من العسل في كوب من الماء مرشوش بمسحوق القرفة المتناول يومياً بعد الاستحمام وفي المساء حوالي الساعة ٣ م وعندما تتناقص حيوية الجسم فسرعان بعد هذه الجرعة ما تتزايد حيوية الجسم خلال أسبوع.

القرفة وعلاج صعوبة التنفس

إن أول ما يقوم به شعب أمريكا الجنوبية في الصباح هو الغرغرة بملعقة من العسل مع مسحوق القرفة المخلوطة بماء ساخن وعليه يظل تنفسهم صحو.

القرفة وعلاج فقدان السمع

إن تناول جرعات ثابتة من العسل مع مسحوق القرفة يومياً في الصباح والمساء يُحافظ على السمع.

قالوا عن القرفة قديماً : ـ

لقد ذكرت في الطب الصيني من قبل **٢٧٠٠** سنة قبل الميلاد؛ كما دخلت القرفة إلى مصر عن طريق الصومال عام **١٤٩٥** قبل الميلاد؛ وجاء اسم القرفة ضمن الكثير من الوصفات العلاجية في البرديات الطبية الفرعونية؛ لقد وصف كل من (جالين) و(ويسكوريدس) نبات القرفة وقشورها؛ كما كتب عنها(القزويني) الذي يعتبر أول مسلم كتب عنها في القرن الثاني عشر وتلاه (البيروني)؛ وقد عرف الأوروبيون القرفة عن طريق العرب.

ومما قاله الطبيب اليوناني (ديسكوريدس) عن القرفة : يُستخدم زيت القرفة دهاناً لعلاج الكلف والنمش مع الخل للبثور؛ وهو مفيد لعلاج القوباء؛ والقروح؛ يؤخذ شراباً لعلاج السعال وينقي الصدر ويقوي المعدة ويدر البول والطمث؛ ويستخدم مع التين لبخات وضمادات ضد لسع العقرب.

وقال (أبو بكر الرازي) : مغلي القرفة بالزنجبيل نافع ضد أمراض البرد والزكام.

وقال (ابن البيطار) : تمزج القرفة مع مسحوق المصطكي لعلاج الربو والفواق.

كما وردت القرفة في وصفات فرعونية حيث ورد ذكرها ست مرات في بردية (هيرست) الطبية كمسكن موضعي وضد الحروق المتعفنة؛ وقد قام اليابانيون عام ١٩٨٠ بدراسة تأثير المركب الرئيسي في زيت القرفة كمهدئ ومسكن وأثبتوا تأثير هذا المركب كمادة مهدئة ومسكنة بالإضافة إلى تخفيضه لضغط الدم والحمى؛ كما أثبتوا أن خلاصة القرفة لها تأثير ضد أنواع من البكتيريا من الفطور.

التخزين : ـ

يجب تخزين القرفة في مكان بارد وجاف وبعيداً عن الضوء المباشر؛ كما يجب عدم وضع القرفة في الفريزر أو كبائن الحمامات لأن الحرارة والرطوبة تقضي على المواد الفعالة في القرفة؛ كما يجب عدم سحق القرفة إلا عند الحاجة حيث إن سحقها وحفظها بعد السحق تكون عرضة لفقد الزيوت الطيارة التي يعزى إليها التأثير الدوائي.

٨ ـ الزنجبيل : ـ

يوجد أنواع متعددة من الزنجبيل؛ فمنه بلدي وهو الراسن؛ زنجبيل شامي؛ زنجبيل العجم؛ زنجبيل فارسي؛ زنجبيل الكلاب؛ زنجبيل هندي؛ وهو المعروف المستعمل؛ ويسمى بالكفوف؛ واسمه بالفارسي أدرك؛ وبالإنجليزي

ginger؛ وبالفرنسي **gingerbread**؛ وهو نبات من العائلة الزِّنجبارية؛ وهو أصلاً من نباتات المناطق الحارة؛ يحتوي على زيت طيار؛ له رائحة نفاذة وطعم لاذع؛ يكثر في بلاد الهند الشرقية والفليبين والصين وسريلانكا والمكسيك.

المادة الفعالة في الزنجبيل : زيت طيار ومواد فينولية وقلوانيات ومُخاط نباتي.

المُستعمل من الزنجبيل: جذوره وسيقانه المدفونة في الأرض (الريزومات).

أصل الزنجبيل

هو نبات ينبت تحت التربة؛ وهو عروق عقدية مثل عروق نبات السعدى إلا أنه أغلظ ولونه إما سنجابي أو أبيض مصفر وله رائحة نفاذة مميزة طيبة يعرف بها؛ وهو حار الطعم؛ لاذع؛ وهو كدرنات البطاطس؛ ولا يطحن إلا بعد تجفيفه؛ وتكثر زراعته بالصين والهند وباكستان وجامايكا؛ وله زهور صفراء ذات شفاه أرجوانية ولا يستخرج الزنجبيل إلا عندما تذبل أوراقه الرمحية؛ ولابد من وضع أوزمات الزنجبيل في الماء ليلتين ويتشبع بالماء لكيلا يغزوه السوس سريعا.

ولحفظ الزنجبيل أطول فترة مُمكنة يُخزن في أماكن غير مُغطاة مع نبات الزعتر الذي تغطيه به؛ أو يُوضع مع الفلفل الأسود؛ وأفضل أنواع الزنجبيل الجاميكي بجاميكا.

وتقول الدكتورة فايزة مُحَمَّد حمودة في كتاب " النباتات والأعشاب

الطبية.. كيف تستخدمها ؟ " عن الزنجبيل : . هو نبات مُعمر ينمو في المناطق الاستوائية؛ والريزومات (ساق تنمو تحت الأرض) هي الجُزء المُستعمل؛ وأزهار الزنجبيل صفراء ذات شفاه أرجوانية؛ وأوراقه ذات شكل رمحي؛ وعندما تذبل الأوراق تستخرج الريزومات من الأرض؛ وتوضع في الماء حتى تلين؛ ثم تقشر وتعفر بمسحوق سكري... والزنجبيل من العقاقير الدستورية؛ هي تلك العقاقير المتضمنة في دستور الأدوية؛ ولها نفع علاجي؛ أو تُستخدم في الأغراض الصيدلية.

مكوناته : . تحتوي ريزومات الزنجبيل على زيوت طيارة وراتنجات أهمها الجنجرول ومواد نشوية وهلامية.

فوا ئده : . لتطييب نكهة الطعام؛ وهو طارد للغازات ويدخل في تركيب أدوية توسيع الأوعية الدموية؛ ومعوق وملطف للحرارة؛ كما أنه يدخل في تركيب وصفات زيادة القدرة الجنسية؛ وفي علاج آلام الحيض.

ومن ذلك نفهم أن الزنجبيل يُشهي الأجسام للطعام؛ ويُعين على حفظ العلوم؛ ويُنشط الجسم المكلوم؛ ويُقوى الباه حتى يكون من يشربه عظيم الجاه؛ وهذا يُؤكد بأنه يُفرح ويُنشط ويُعطى ثقة في النفس؛ ويُفتح الذهن ويُنعش الجسم كله.

وهو حار في الثالثة يابس في آخر الأولى وفيه رطوبة يفتح السدد ويطرد البلغم والمواد العفنة؛ والمواد المخمدة (أي المفترة المضعفة)؛ ويحل الرياح (يطردها)؛ ويقوى الأعصاب؛ ويقوى الجهاز المناعي بالجسم لتنشيطه الغدد؛ وتقويته للهرمونات والدم؛ وهو عموما منشط لوظائف

الأعضاء مسخن مطهر مقوي... كما ويحتوى على زيوت طيارة؛ وراتنجات (الجنجرول)؛ ومواد هرمونية؛ وفيتامينات ومواد نشوية؛ ويعزى لطعمه المُميز وجود مادتين فعالتين به وهما (الجنجرول)؛ و(الزنجرون).

الزنجبيل في الطب النبوي

قال أبو سعيد الخدري رضى الله عنه : أهدى ملك الروم إلى رسول الله ﷺ جرة زنجبيل؛ فأطعم كُل إنسان قطعة؛ وأطعمني قطعة. (أبو نعيم في كتاب الطب النبوي)

وقال ابن القيم رحمه الله :. الزنجبيل مُعين على الهضم؛ ملين للبطن تليينا معتدلا؛ نافع من سدد الكبد العارضة عن البرد؛ والرطوبة؛ ومن ظلمة البصر الحادثة عن الرطوبة كحلا واكتحالا؛ معين على الجماع؛ وهو محلل للرياح الغليظة الحادثة في الأمعاء والمعدة؛ وهو بالجملة صالح للكبد والمعدة.

طريقة الاستعمال : ـ

تغلي ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل في نصف كوب ماء ويحلى بالسكر؛ ويشرب بعد الفطور أو بعد العشاء. ويقول محمد العربي الخطابي) في كتابه (الأغذية والأدوية عند مؤلفي الغرب الإسلامي) : ـالزنجبيل حار رطب يقوى الباءة؛ ويقوى المعدة؛ ويزيد في الحفظ؛ لا مضرة فيه؛ أفضله العطر الذي ليس بمسوس؛ يؤكل منه بمقدار.

ويقول الدكتور حسن وهبة في كتاب (أعشاب مصر الطبية وفوائدها) عن الزنجبيل : ـوالزنجبيل معروف ويُضاف مسحوقه للمشروبات ليقوى

المعدة ويبعث الهضم؛ مقدار نصف إلى جرام واحد ويضاف إلى المركبات الحديدية ليحسن طعمها؛ ويمضغه الأبخر ويتمضمض بطبيخه؛ ويتغرغر به؛ ويضاف إلى صبغات الأسنان ومنه شراب الزنجبيل وصبغة الزنجبيل مقدار ٢٠ إلى ٣٥ نقطة كدواء للمعدة.

الاستعمال الطبية : .

١ . يستعمل منقوعه قبل الأكل كمهدئ للمعدة وعلاج النقرس؛ كما أنه هاضم وطارد للغازات.

٢ . ويستعمل الزنجبيل لتوسيع الأوعية الدموية؛ وزيادة العرق والشعور بالدفء وتلطيف الحرارة؛ وتقوية الطاقة الجنسية.

٣ . ويستخدم كتوابل في تجهيز الأطعمة ومنحها الطعم المميز؛ ويُضاف لأنواع من المربّات والحلوى؛ ويُضاف إلى المشروبات الساخنة كالسحلب والقرفة.

٤ . يُضاف من (٥ إلي ١٠) نقاط من زيت الزنجبيل إلى ٢٥ مل زيت لوز لمعالجة الروماتيزم.

٥ . وتُضاف نقطة أو نقطتان من الزيت على قطعة سكر أو مزيج نصف ملعقة صغيرة من العسل؛ وتستعمل لانتفاخ البطن ومغص الحيض والغثيان.

٦ . أفادت دراسة حديثه أن الزنجبيل قد يساعد في تخفيف آلام الصداع الناتجة عن التوتر النفسي وأوضح الباحثون أن فعالية الزنجبيل

تكمن في قدرته على تقليل إنتاج مركبات (بروستاجلاندنيز) المسببه للألم في الجسم فضلاً عن كونه راخياً للأعصاب والعضلات حيث يساعد على الاسترخاء وتخفيف التوتر لذلك فهو يسهم في تخفيف آلام الصداع الخفيفة؛ ولكن مزجه مع البابونج وزهرة الزيزفون يعطي مشروباً أقوى وأكثر فعالية في إزالة الصداع والتشجيع على الاسترخاء.

٧ . وللصداع يُضرب الزنجبيل قدر ربع ملعقة صغيرة مع نصف معلقة من طحين حبة البركة بعد غليهما جيدا في قدر نصف كوب ماء؛ ثم يحلى بسكر مع دهن مكان الصداع بزيت الزنجبيل؛ وللشقيقة يعجن من الزنجبيل المطحون قدر ملعقة صغيرة مع رماد فحم قدر فنجان ويضمد بذلك مكان الألم مع شرب الزنجبيل مع النعناع كالشاي.

٨ . ولعلاج الكحة وطرد البلغم؛ يؤخذ من زنجبيل مطحون قدر ٥٠ جرام؛ ومن اللبان الدكر المطحون ٥٠ جرام؛ ويعجنان في عسل قصب قدر ٥٠٠ جرام؛ وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد كل أكل؛ ولتطهير المعدة وتقويتها؛ يؤخذ من زنجبيل مطحون ٢٥ جرام؛ ومن كراوية مطحونة ٢٥ جرام؛ ومن الزعتر المطحون ٢٥ جرام؛ ومن النعناع المطحون ٢٥ جرام؛ وفى كيلو عسل نحل تعجن وتؤخذ ملعقة صغيرة من ذلك قبل الأكل.

٩ . وللقولون العصبي؛ يمزج زنجبيل مطحون قدر ٥٠ جرام مع كمون مطحون ٥٠ جرام على نصف كوب ماء عليه ملعقة صغيرة من الخل ويشرب ذلك عند الشعور بالألم؛ وكمُلين لعلاج الإمساك؛ على كوب حليب بارد يضاف ربع ملعقة صغيرة من ويشرب عند الشعور بالإمساك؛

ولتدفئة الجسم ومقاومة أمراض الشتاء؛ يشرب الزنجبيل على الحليب أو يشرب مع القرفة مع قليل من السمسم محلى بسكر أو عسل؛ وللزكام؛ يشرب الزنجبيل بعد غليه وتحليته بسكر مع تقطير زيت حبة البركة في الأنف والحلق مع استنشاق عصير الليمون؛ وللنزلة الشعبية؛ يشرب الزنجبيل محلى بعسل نحل مع مضغ نصف ملعقة صغيرة من حبة البركة صباحا ومساء؛ ولضيق النفس والربو؛ يمضغ لبان ذكر وتبلع عصارته؛ ثم يشرب مغلي الزنجبيل مع الحلبة الحصى وذلك صباحا ومساء؛ ولتفتيح سدد الكلى والكبد؛ يصنع هذا المركب من زنجبيل مطحون قدر ٢٥ جرام ورق الغار (اللاور) ٣٥ جرام ويطحن؛ ومن حبة البركة ٥٠ جرام وتُطحن؛ وفي كيلو عسل نحل يُطبخ ذلك وتؤخذ من ذلك ملعقة صغيرة بعد كُل أكلة؛ ولمنع العطش وإصلاح الخلطى (الأفرجة)؛ يؤكل الزنجبيل مطبوخاً مع السمك كبهار له مع الكمون ويُشرب كشراب الورد مُثلجاً وذلك بنقع قليل من الزنجبيل في ماء ويُحلى بسكر.

١٠ . ولضعف الكبد وكسله يُمزج الزنجبيل مطحون في عسل قصب مع طحينة ويؤكل على الإفطار والعشاء يومياً مع وضع لبخة على الجنب الأيمن من مخروط النعناع الأخضر من المساء للصباح؛ وللسع الحشرات؛ تؤخذ ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون وتمضغ حتى تصير عجينة توضع بعد ذلك على مكان اللسعة.

١١ . ولتصلب المفاصل والفقرات؛ يؤخذ الزنجبيل مطحون قدر فنجان؛ ومن الأشق (صمغ الكلخ؛ صمغ الطرثوث لزاق الذهب) قدر فنجان ويعجنان سويا ويضمد بها على مكان التصلب من المساء للصباح؛

ولظلمة البصر والغشاوة؛ يؤخذ كبد ماعز فور ذبحه ويوضع عليها زنجبيل مطحون ويترك لمدة ربع ساعة؛ ثم يكشط ويجفف الزنجبيل حتى يجف تماما ويكحل منه للعين يومياً حتى يتم الشفاء بإذن الله تعالى.

١٢ . ولتقوية القلب وتنشيط الدورة الدموية وإذابة الكوليسترول؛ تؤخذ من الزنجبيل المطحون ٢٥ جرام؛ ومن حب الرشاد ٢٥ جرام؛ ومن الينسون ٢٥ جرام؛ ومن حبة البركة ٢٥ جرام يطحن الجميع ويعجن في عسل نحل قدر نصف الكيلو وتؤخذ ملعقة بعد كل أكل؛ ولتقوية العضلات والأعصاب؛ يُصنع مُركب من الأعشاب الآتية وهي مطحونة : زنجبيل دارا صيني رواند شمر؛ به نعناع؛ وبذر الكرفس؛ ومن كُلٍّ ١٠ جرام؛ كما يُعجنُ كل ذلك مجموعاً في عسل منزوع الرغوة قدر كيلو وتُطبخ حتى تُصبح كالمربى؛ وتُعبأ في برطمان زُجاجي وتُؤخذ ملعقة صغيرة بعد كُل أكلة؛ ولعلاج التوتر العصبي يُؤخذ طشت مملوء بالماء الفاتر تُلقى فيه ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون مع فنجان ماء الزهر أو ماء ورد ويُقلب ذلك جيداً؛ ثُم تغسل رجليك حتى ثلث الساق وتستلق على ظهرك وأنت مُسترخِ الجسم واشغل لسانك بذكر الله وسترى عجباً من الهدوء والراحة التامة بإذن الله.

١٣ . ولعلاج الإرهاق يُشرب كوب من زنجبيل مغلي كالشاي قدر نصف ملعقة صغيرة مع زنجبيل مطحون على كوب ماء ساخن محلى بعسل نحل أو سكر ثم يُدلك كل الجسم بزيت زيتون ممزوجا بقدره حجما من خل مع رج الزجاجة جيدا قبل الاستعمال؛ وللقوة التناسلية وللحيوية والنشاط : يُؤخذ نصف لتر لبن بقرى أو جاموس ويغلى فيه نصف ملعقة صغيرة من

زنجبيل مطحون ويحلى بعسل أو سكر ويشرب صباحا ومساء لمدة شهر؛ معجون الزنجبيل المُركب لتقوية الباه : يُؤخذ ٥٠ جرام زنجبيل مطحون و٥٥ جرام بذر جزر مطحون و٥٠ جرام بذر كرفس مطحون و٥٠ جرام ينسون مطحون و٥٠ جرام بذر جرجير مطحون تخلط جيدا في كيلو عسل نحل؛ وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد الغداء يومياً.

١٤ . وللنشاط وحث الطاقة التناسلية يُؤخذ نصف ملعقة صغيرة (تقريباً) من الزنجبيل وتقلب في كوب حليب ويسخن ذلك؛ ثم يُصفى ويُحلى بعسل نحل؛ ويُشرب عند الحاجة ويا حبذا بعد العشاء؛ ولعلاج صُفرة الوجه تُؤخذ ملعقة صغيرة من الزنجبيل وتُغلى في الحليب ثُم تُحلى بعسل نحل وتُشرب صباحاً ومساءً مع دهن الوجه بزيت زيتون قبل النوم؛ وكمقوي للقلب يُصنع معجون يتكون من عسل نحل قدر كيلو يُطبخ فيه زنجبيل مطحون قدر ٥٠ جرام مع قُرنفل قدر ٢٥ جرام؛ ونعناع مطحون ٢٥ جرام؛ ومن البهمن المطحون ١٠ جرام؛ ويُقلب جيداً حتى يعقد كالحلوى؛ ويُعبأ في برطمان؛ وتؤخذ منه ملعقة بعد كُل وجبة طعام مع مُراعاة تجنب الشحوم والمجهود الشاق والعصبية... ولتدفئة الجسم تُمزج ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون في فنجان عسل نحل وتوضع في خُبز وتؤكل كسندوتش على الإفطار أو حينما تشعر بالبرد.

١٥ . للأنفلونزا يُشرب كوب حليب عليه نصف ملعقة زنجبيل مطحون محلى بعسل نحل صباحاً ومساءً مع تقطير زيت حبة البركة (كسعوط) في الأنف؛ ولنزلات البرد يُشرب عصير برتقال عليه ربع ملعقة من زنجبيل مطحون مع تدليك الصدر والظهر قبل النوم بزيت حبة البركة؛

وللروماتيزم دهناً وشراباً معجون الزنجبيل بعسل النحل بنسبة (١ : ٣) وذلك قبل النوم مع شُرب مغلي الشمر كالشاي؛ ولعرق النساء يُشرب مغلي الزنجبيل يومياً قدر كوب يًضاف إليه سبع قطرات حبة البركة مع تدليك الكعب بقوة بكريم الزنجبيل وزيت الزيتون قبل النوم؛ وللنقرس نفس الوصفة السابقة مع شُرب شواش الذرة والشمر؛ ويكون الزنجبيل مغلياً على الريق وشُرب الليمونادة بكثرة مع تدليك مكان الألم بكريم الزنجبيل وزيت الزيتون قبل النوم.

١٦ . معجون الحكمة والقوة من الزنجبي؛ وهو معجون يقوي الجسم؛ ويُعالج النسيان؛ ويفتح قريحة المخ؛ ويفرح النفس وينعشها. ويتكون من : .

١٠٠ جرام زنجبيل مطحون + ١٠٠ جرام فستق مطحون + ٥٠ جرام خولنجان مطحون + ٥٠ جرام حبة سوداء مطحونة + عسل نحل.

يُطبخ عسل نحل على نار هادئة وتنزع رغوته؛ ثم تضاف الأشياء السابقة وتقلب جيدا حتى تعقد كالحلوى؛ وتعبأ في برطمان زجاج؛ وتؤكل منه ملعقة بعد الإفطار؛ وملعقة بعد العشاء يوميا وسترى بإذن الله عجباً؛ ولعلاج الضغط وضبط الضغط انخفاضاً أو ارتفاعاً يُشرب الزنجبيل مغلياً مُحلى بعسل نحل صباحاً بعد الإفطار؛ وفي المساء يبلع فص ثوم مقطع بكوب حليب؛ ولتفتيح سدد الدماغ وتنقية المُخ يُمضغ اللبان الذكر والمستكة مع الزنجبيل صباحاً ومساءً يومياً تقطير زيت المر (مر مع زيت زيتون ممزوجاً ومُصفى) سعوطا في الأنف قطرة في كل فتحة مرة فقط يومياً؛ ولتوسيع الأوعية الدموية تُصنع مربى الزنجبيل مع بذر الخردل من كل

٢٥ جرام مطحوناً في نصف كيلو عسل نحل وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد العشاء يومياً مع دهن الجسم بزيت زيتون؛ وللمغص الناتج عن الإسهال تُؤخذ نصف ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون وتمزج في كوب مغلي مع حبة البركة؛ ثم تصفى وتحلى وتشرب؛ ولعلاج الوهن؛ والإرهاق والتعب يُوضع فنجان زنجبيل مطحون على طشت ماء فاتر ويُترك لمدة عشر دقائق؛ ثُم تضع قدميك حتى منتصف الساق فيه وتسترخي تماماً وأنت جالس على مقعد منخفض أو سرير لمدة ربع ساعة؛ ثم تغسل رجليك بالماء؛ ثم تجففها؛ وكمُدر للبول تُؤخذ أوقية زنجبيل مطحون مع أوقية شمر مطحون ونصف أوقية من شواش الذرة؛ وتؤخذ من ذلك ملعقة صغيرة على كوب ماء ساخن ويغطى ويترك لمدة خمس دقائق؛ ثم يصفى ويحلى ويشرب صباحا ومساء؛ وكمقوي للقلب ومُنعش يُشرب كالشاي أو يُمزج في الحليب ويُشرب يومياً على الريق؛ ولفتح شهية الطعام (قبل الطعام بربع ساعة امزج نصف ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون في كوب ماء واشرب منه ما تيسر قدر نفسك بدون سكر)؛ ولعلاج عُسر الهضم تُصنع مربى زنجبيل بالنعناع وذلك بطبخ نصف كيلو عسل ونزع رغوته؛ ثم إضافة ٥٠ جرام زنجبيل و٢٥ جرام نعناع مطحون؛ وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد كُل أكلة؛ ولليرقان يُؤخذ من بذر الكشوث ٢٥ جرام؛ ومن الزنجبيل ٢٥ جرام ومن نبات السريس (المر) وهو مجفف كالنعناع قدر ٥٥ جرام وتُطحن جيداً وتُعجن في كيلو عسل نحل؛ وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد كل أكلة مع شرب ملعقة صغيرة من الخروع قبل النوم؛ وللخمول والوهن ضع قدميك في حمام مائي ساخن مذاب فيه زنجبيل مطحون قدر ملعقة كبيرة

مع دهن الجسم بزيت الحناء (حناء ممزوجة في زيت زيتون) مع شُرب كوب حليب مغلي فيه نصف ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون؛ وللسموم تُمضغ ليمونة بنزهير وتُبلع بقشرها ويُشرب بعدها زنجبيل مضروب في عسل نحل في ماء مُثلج قدر كوب وذلك صباحاً ومساءً مع بلع فص ثوم مقطع قبل النوم بكوب حليب.

١٧ ـ شراب الزنجبيل المقوي؛ وهذا الشراب مُفرح ومُنعش ومقوي؛ ويُشرب ساخناً أو مُثلجاً.

المقادير : ـ

ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون؛ فنجان سكر؛ ثلاثة أكواب ماء؛ نقيع زعفران قدر ربع ملعقة صغيرة من الزعفران وتُنقع من المساء للصباح في ربع فنجان ماء.

الطريقة : ـ

تُسخن كمية الماء (٣ أكواب) حتى درجة الغليان؛ ثُم يُسكب الماء المغلي على المقادير السابقة في إناء زجاجي كالشاي الكشري ويُقلب السُكر جيداً؛ ثُم يُغطى لمدة خمس دقائق؛ ثُم يُصفى بعد ذلك؛ ويُشرب إما مُثلجاً بعد أن يبرد؛ أو تثليجه بمكعبات الثلج؛ أو يُشرب ساخناً.

مُركب يُعيد الشباب من الزنجبيل

٢٥ جرام زنجبيل؛ ٢٥ جرام لسان الثور (بنات)؛ ٢٥ جرام فلفل أبيض؛ ٢٥ جرام ينسون؛ ١٠٠ جرام لوز؛ ١٠٠ جرام بندق؛ ٥٠ جرام

فستق؛ ٢٥ جرام جوز هند مبشور (ناعم)؛ ٢٥ جرام صنوبر؛ ١٠ جرام دار فلفل؛ ١٠ جرام حبة خضراء؛ يطحن الجميع ويعجن في عسل منزوع الرغوة (أي في أثناء الغلي تنزع رغوته) ويعبأ في برطمان زجاج؛ وتؤخذ منه ملعقة صغيرة بعد الإفطار وبعد العشاء مع الحذر من استعمال هذا المُركب للشاب والعازب.

أكد الباحثون في تقرير حديث نشرته مجلة (الرأي الحالي في العلوم الروماتيزمية) أن أشكال مُعينة من الطب التكميلي والبديل قد تُساعد في تخفيف الآلام المصاحبة لالتهاب المفاصل العظمي وتليف العضلات؛ وبالرغم من أن لهذه العلاجات تاريخاً قديماً في الطب الشعبي والتقليدي إلا أن خصائصها وفعاليتها الطبية لم تثبت علمياً إلا حديثاً؛ وقد أظهرت العديد من الدراسات التي اختبرت آثار تقنية الوخز بالإبر على تحلل المفاصل الناتج عن مرض التهاب المفاصل العظمي في الركبة أن هذه التقنية خففت الألم بحوالي ٥٢ % مُقارنة مع تقنية (شام)؛ وهي وخز الإبر في مناطق غير مناطق الوخز المعروفة؛ وأثبت الباحثون أنها بنفس فعالية تقنية التنشيط العصبي الكهربائي عبر الجلد؛ التي تستخدم لعلاج الألم؛ مما يشير إلى أن هذه التقنية تمثل وسيلة علاجية فعالة لتخفيف الألم في التهاب المفاصل والتليف العضلي...

وقال الباحثون : إن العلاجات العشبية قد تساعد في تخفيف التهاب المفاصل العظمي في الورك والركبة والإبهام؛ فقد وجدت إحدى الدراسات أن ٤٣٥ ملليجرام يومياً من عشب (مخلب الشيطان) الذي يعرف باسمه العلمي (هارباجوفيتام بروكامبينز)؛ قللت الألم في الأشخاص المصابين

بالتهاب المفاصل العظمي في الركبة والأوراك؛ وقللت أيضا الحاجة إلى علاجات إضافية؛ مقارنة مع العلاجات التقليدية.

الزنجبيل وعلاج آلام الركبة

وأظهرت تجربة أخرى أن الزنجبيل؛ واسمه العلمي (زنجيبار أوفيشينالي)؛ قلل آلام الركبة والأوراك بشكل أفضل من العلاج التقليدي؛ ولكنه لم يكن بفعالية مسكن الألم (آيبوبروفين)؛ وأشار الباحثون إلى أن آلام الإبهام والسبابة خفت بصورة ملحوظة عند استخدام دهونات جلدية من نبات القرّيص؛ في حين لم تلاحظ أية فوائد من الدواء العادي؛ كما تبيّن أن الاستهلاك اليومي من لحاء الصفصاف الذي يحتوي على ٢٤٠ ملليجرام من مادة (ساليسين)؛ كان أفضل من الدواء العادي في علاج التهاب المفاصل العظمي في الركبة والأوراك؛ وكشفت الأبحاث عن أن الصيغة العلاجية الهندية (آيورفيديك) التي تحتوي على نباتات (آشواجاندها) و(فرانكينسينس) والزنجبيل والكركم؛ خففت انتفاخ المفاصل عند الأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل الروماتيزمي؛ ويرى الباحثون أن بإمكان الأشخاص الذين يعانون من آلام مزمنة في المفاصل والعضلات الاستفادة من التدليك؛ فقد أظهرت إحدى الدراسات أن خمسة أسابيع من العلاج التقليدي بالتدليك الذي يتألف من عشر جلسات مدة كل منها ٢٠ دقيقة؛ ساعدت في تخفيف الألم وتحسين المزاج؛ عند مقارنتها مع العلاجات التقليدية؛ وتقترح الدراسات أن بعض المكملات الغذائية مثل كوندرويتين سلفات؛ التي تساعد في تكوين الغضاريف؛ و(جلوكوزامين سلفات)؛ قد تكون مفيدة في علاج التهاب المفاصل العظمي؛ وتساعد في

تخفيف آلام المفاصل؛ وأظهرت بعض الدراسات أن هذه المُكملات نجحت في تخفيف درجة الألم بنسبة ٥٠ %؛ مُقارنة بالأدوية العادية؛ وتُوصي بتعاطي ١٥٠٠ ملليجرام من (جلوكوزامين سلفات) يومياً لمُدة ثلاثة أشهر لتحقيق الفوائد المرجوة.

ملاحظات مُهمة قبل استعمال الزنجبيل : ـ

الزنجبيل تضعف فاعليته بعد سنتين؛ لأنه يُصاب بالتسوس لرطوبة فيه ويُمكن حفظه بوضعه في فلفل أسود؛ فينبغي مُراعاة استعمال زنجبيل جديد وذلك بجميل رائحته النفاذة ورونق لونه الفاتح المُقارب للسمنى المِصفر؛ ويكون خالياً من العيدان والشوائب إذا كان مطحوناً؛ ويُؤخذ من الزنجبيل المطحون قدر ٥٥ جرام؛ ومن اللبان الذكر ٥٠ جرام؛ ومن الحبة السوداء ٥٠ جرام وتُخلط معاً وتُعجن في كيلو عسل نحل وتُؤخذ منه ملعقة صغيرة على الريق يومياً مع صنوبر وزبيب.

ولعلاج الصداع والشقيقة؛ يُعجن الزنجبيل المطحون قدر ملعقة صغيرة في فنجان زيت زيتون ويُدلك منه مكان الألم مع شرب مغلي الزنجبيل مع النعناع؛ وحبة البركة من كُلٍّ ملعقة صغيرة كالشاي.

ولعلاج العشى الليلي؛ يُشرب كوب عصير جزر عليه نصف ملعقة زنجبيل مطحون مع إمرار مرود معجون زنجبيل بعسل نحل على العينين قبل النوم؛ ولتقوية النظر؛ يُشرب عصير جزر عليه رُبع ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون غسل العينين بمغلي الشمر صباحاً.

للدوخة ودوار البحر؛ تُصنع أقراص من زنجبيل مطحون من سكر

نبات مطحون ونشا بنسب ١ : ١ : ٣ وتُجفف في الظل ويُستحلب قرص عند الشعور بالدوخة أو قبل السفر (القرص يكون في حجم الكريزة).

ولعلاج بحة الصوت وصعوبة التكلم؛ تدهن الحنجرة بمعجون الزنجبيل والنعناع وزيت الزيتون بنسبة ١ : ١ : ٣ مع شُرب مغلي ينسون مُحلى بسكر نبات أو مص سُكر نبات.

ولتطهير الحنجرة والقصبة الهوائية؛ نفس الطريقة السابقة مع مضغ البقدونس وشرب نقيع اللبان الذكر والعسل.

وللتوتر العصبي؛ يُنقع زهر الخزامى قدر ملعقة صغيرة في نصف كوب ماء من المساء للصباح؛ ثُم يُصفى ويُحلى بعسل نحل ويُضاف إليه ربع ملعقة من زنجبيل مطحون ويُشرب عند اللزوم.

وللأرق والقلق يُضرب كوب حليب ساخن عليه ربع ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون مع دُهن الجسم بزيت الزيتون ولا تنسى قراءة القران وذكر الله : (... ألا بذكر الله تطمئن القلوب).

وللتبلد الذهني؛ يشرب كوب حليب مغلي فيه ربع ملعقة زنجبيل مطحون ويؤكل بعده زبيب مع حب الصنوبر بما تيسر.

يُشرب مغلي الزنجبيل مع الحبة السوداء والنعناع قدر كوب كل استنشاق أريج الياسمين أو الريحان وهو غض؛ ومُفرح ومُنعش.

ولتقوية الفحولة والجسم ومكافحة الأمراض وتجنب الوهن والخمول؛ ما وجدت منشطا للجسم مثل الزنجبيل المحلى بالعسل؛ وأما أكل مربى

بالعسل مع الفستق والخولنجان فكما يقول (داود الأنطاكي) في (تذكرته) : فيه سر عظيم.

كيفية صُنع مربة الزنجبيل : ـ

يُؤخذ كيلو عسل نحل وعلى نار هادئة تنزع رغوته؛ ثم تضاف إليه هذه الأعشاب؛ وهى مطحونة : ٢٥ جرام زنجبيل ٢٥ جرا راوند ٢٥ جرام حبة البركة؛ ١٠ جرام زعتر برى؛ ٢٥ جرام حنسنج؛ ١٥ جرام بهمنه؛ ٢ شمر.

ثم يُطبخ كالمربى وتؤخذ منه ملعقة بعد كل أكلة؛ ولبياض العين والسبل؛ يعجن زنجبيل مطحون قدر ربع ملعقة صغيرة في عسل نحل قدر ملعقة صغيرة؛ ويعبأ في قطارة عيون وقبل النوم يقطر من ذلك للعينين.

٩ ـ نبات فخر الجبل (نبات عطري) :

من مصادره أوروبا وأمريكا؛ ويتشابه مع نبات البردقوش؛ ويُعتبر مُركب ذو نكهة مُميزة للأطعمة المكسيكية.

١٠ ـ البقدونس Pepper ment :

وتُستخدم أوراقة لرائحتها النفاذة المقبولة؛ وتأثيرها البارد؛ والنعناع البلدي أيضاً له أهمية كبيرة في هذا.

١١ ـ الطرخون Tarragon :

وهو عبارة عن أوراق مُخففة وتحتوي على بذور الينسون وتستخدم كنكهة للخردل والخل والمخللات.

١٢ ـ البـابونــج :

يُعد البابونج من أشهر النباتات الطبية على الإطلاق ولا يكاد يخلو منه منزل من منازلنا؛ فإليه يلجأ الناس فور شعورهم بأي ألم في البطن؛ سواء كان مغصاً أم شيئاً آخر؛ وبالرغم من أن البابوننج ليس من الفواكه إلا أنه لفوائده الطبية العالية ذكرناه في هذا الكتاب.

خصائص طبية : ـ

ـ من الخصائص الفريدة للبابونج أن له مفعولاً مقاوماً لحدوث الأحلام المُفزعة أو الكوابيس بالإضافة إلى أنه مُهدئ عام للجسم و النفس معاً؛ و لذلك فهو يفيد في حالات الأرق والاكتئاب والخوف والأزمات النفسية بوجه عام والتي تزيد خلالها فرصة التعرض لحدوث الكوابيس.

يُستعمل مسحوق الأزهار من الخارج لمعالجة الالتهابات الجلدية والقروح والجروح في الفم والتهاب الأظافر؛ ويستعمل بخار مغلي الأزهار للاستنشاق في حالة التهاب المسالك الهوائية الأنف والحنجرة والقصبة الهوائية؛ ويستعمل مستحلب الأزهار من الخارج لغسل العيون المصابة بالرمد؛ ولعمل غسيل مهبلي لمعالجة إفرازات المهبل البيضاء أو النتنة؛ أو للتقيحات الجلدية بشكل عام؛ ومغلي البابونج مفيد لحالات الاضطرابات الهضمية ومضاد للتقلصات وخافض للحرارة؛ ويستخدم البابونج في مستحضرات التجميل الطبية.

فوائد البابونج

يستطيع البابونج أن يعمل على شفاء الالتهابات؛ فتشفي كمادات

البابونج مثلا الالتهابات الجلدية بسرعة؛ كما يستطيع البابونج أيضا أن يعمل نفس عمل المضادات الحيوية في شفاء الالتهابات؛ فإذا ما غلي شيء منه واستنشقه الشخص؛ استطاع أن يزيل الالتهاب من تجاويفه الأنفية والجبهية بسرعة؛ وإنه يقضي على جميع الجراثيم الموجودة خلال مدة قصيرة.

ويُساعد البابونج على رفع التشنجات الحاصلة في المعدة؛ وسائر أقسام الجهاز الهضمي؛ ويزيل المغص من المعدة والأمعاء والمرارة أحيانا؛ وعلاوة على ذلك فإن باستطاعته أن يخفف آلام العادة الشهرية.

ويساعد البابونج أيضا؛ على شفاء الجراح غير الملتئمة بسرعة؛ وعلى الأخص في تلك الأماكن من الجسم التي تعسرمعالجة الجراح فيها؛ كالقسم الأسفل من الساق؛ فهنا يمكن معالجة الجراح بكمادات البابونج أو المراهم المركبة منه؛ فتندمل بعد وقت قصير؛ كما أن البابونج يعمل على شفاء التقرحات المعدية.

عناصر مؤثرة في البابونج

إن مادة الأزولين هي المادة الفعالة التي تكسب البابونج تأثيره الشافي؛ ومن خواصها أنها كزيت الزيتون الذي يحتوي على حوامض دهنية غير مشبعة؛ كثيرة الألفة الكيميائية؛ سريعة الاندماج بالمواد الأخرى لتركيب مواد نافعة منها؛ ولكي يجري التفريق بين مادة الأزولين الموجودة في البابونج وبين الأزولين الموجود في النباتات الأخرى؛ فقد أطلق على أزولين البابونج اسم شام أزولين؛ وهو أزرق اللون ويخرج من البابونج إذا ما صنع

الشاي منه أو إذا ما جرى تعريض أزهاره لبخار الماء في المختبرات.

أمراض يُعالجها البابونج

يجب ألا نستغني عن البابونج في منزلنا؛ بأي حال من الأحوال؛ حيث يمكننا استخدامه في الإسعافات الأولية في حالة الإسهال أو المغص المعدي والمعوي؛ ومغص المرارة؛ ويصنع منه شايا قويا ويشرب في هذه الحالة على جرعات؛ وهو كثير الفائدة في تخفيف آلام الطمث؛ كما يساعد البابونج على طرد الغازات المتولدة في الأمعاء؛ وتهدئة الأعصاب.

وتصف الكتب الطبية أيضا استخدام شاي البابونج في معالجة القرح المعدية؛ ويلعب الأزولين هنا دورا هاما في شفائها؛ وتسلك في معالجة القرح المعدية بالبابونج طريقة خاصة؛ بأن يتناول المصاب شاي البابونج ثم يستلقي مدة خمس دقائق على ظهره ومثل ذلك على جانبه الأيسر؛ ثم على بطنه وأخيرا على الجانب الأيمن؛ فيضمن بذلك مرور شاي البابونج على مختلف جدران المعدة؛ ولا بد من اتباع هذا النظام لأن الشاي يغادر المعدة بسرعة إذا ما ظل المريض منتصبا بعد تناوله؛ ويمكن أيضا تناول المستخلصات وبعض العقاقير الأخرى التي يصفها الطبيب لهذه الغاية واتباع نفس طريقة الاستعمال.

وإذا ما جرى تناول البابونج بصورة مركزة مدة طويلة؛ أمكن بذلك شفاء التهابات الأمعاء التي تعود غالبا إلى عوامل وأزمات نفسية؛ يمكن استخدام أبخرة البابونج في معالجة النزلات الصدرية والرشوحات الرئوية؛ وهنا يسخن الماء في قدر على النار ويلقى فيه شئ من البابونج؛ ثم يغطى

الرأس مع القدر بقطعة كبيرة من القماش ويبدأ المريض في استنشاق بخار البابونج مدة ربع الساعة على الأقل؛ فيقوم البابونج بقتل هذه الجراثيم ورفع الالتهابات.

ويُستخدم ماء البابونج في معالجة العينين وغسلهما جيدا؛ ولكن ينصح الحذر واستشارة الطبيب قبل الإتيان بذلك؛ وإذا ما أريد تجهيز شاي البابونج؛ فيجب ألا يغلى في الماء؛ بل يصب الماء المغلي فوقه ثم يصفى ويؤخذ؛ وقد أثبتت الفحوص الأخيرة بأن هذه الطريقة أحسن الطرق لاستخراج أكبر كمية ممكنة من مادة الأزولين وغيرها من المواد النافعة الأخرى الموجودة في البابونج.

ولا يجب الإكثار من تناول شاي البابونج؛ لأن ذلك يؤدي في هذه الحالة إلى عكس المفعول؛ فيشعر الشخص بثقل في الرأس وصداع عند القيام بتحريك الرأس؛ ويستولى عليه الألم؛ في كل مرة يهتز بها جسمه؛ وتعتريه الدوخة والعصبي؛ وحدة المزاج والأرق؛ أي أنه تنتابه جميع تلك العوارض التي يوصف البابونج في مكافحتها.

ويوصف البابونج في معالجة الاضطرابات المعوية بعد مزجه بسكر اللاكتوز؛ وبما أن الجراثيم النافعة التي تعيش في أمعائنا تساعد على عملية الهضم وتصاب بالضرر عند حصول الاضطرابات المعوية؛ فإنه لا بد من توفير المجال لها للقيام بعملها في جسمنا والقضاء على مثل هذه الاضطرابات؛ فشاي البابونج وسكر اللاكتوز يقومان بهذه المهمة ويساعدان على شفاء الأمعاء من أسقامها.

ويوجد إلى جانب شاي البابونج طائفة من مركبات البابونج الأخرى؛ كأثير البابونج وماء البابونج والمراهم المصنوعة منه التي تستخدم جميعها في معالجة نفس الأغراض.

وقد استُخدمت كمادات البابونج؛ التي تشرب بماء البابونج المستحصل عليه بعد صب أربعة إلى خمسة لترات من الماء الحار على حفنتين من أزهاره؛ في معالجة المغص وغير ذلك بعد وضعها فوق المعد؛ ويمكن مزج البابونج بأعشاب طبية أخرى طبعا؛ ونستطيع هنا أن نقدم ثلاثة أمثلة على ذلك.

فبإمكاننا مثلا أن نصنع شايا مسكنا في أحوال اضطرابات المعدة الخفيفة؛ فنمزج ٣٠ جراماً من النعناع بثلاثين جراماً من الترنجان مع أربعين جراماً من البابونج؛ ونأخذ من هذا المزيج ملعقة أو ملعقتي شاي ونصنع منه مقدار فنجان من الشاي لهذا الغرض.

أو أن نقوم بإعداد الشاي على نفس الصورة؛ بمزج عشرين جراماً من الشمرة بأربعين جراما من الزيتون ومثلها من البابونج. ونستطيع أن نعالج بعض أحوال الاضطرابات المعدية بشرب شاي تم تجهيزه مع عرق السوس؛ والبابونج؛ والشمرة والغاسول؛ على أن تؤخذ منها مقادير متماثلة؛ ويكون تجهيز الشاي حسب الطريقة المتقدم ذكرها أيضا؛ ولا يؤخذ من هذا الشاي سوى فنجان واحد مساءً؛ ما لم يصف الطبيب غير ذلك؛ ويمكن استخدام نفس الشاي في غسل جدران المعدة؛ على طريقة الاستلقاء التي تقدم ذكرها؛ ومغلي البابونج يفيد لإجراء الغسول المهبلي ولعلاج إفرازات

المهبل البيضاء. وفي حال الإصابة بلدغه أفعى أو إحدى الحشرات السامة؛ فإن البابونج يفيد في تخفيف آلامها إذا استعمل على شكل كمادات؛ وفي حالة الصداع يستطيع البابونج أن يقدم خدمات كثيرة إذا أجريت للقدمين حمامات ساخنة بمغلي البابونج؛ ثم تجفف القدمان وتلفان بالصوف. كما إن غسل الشعر الأشقر بمغلي البابونج يكسبه لونا زاهيا وذلك بإضافة ملعقة كبيرة من زهر البابونج إلى لتر من الماء؛ ثُم يسخن المزيج دون أن يصل إلى درجة الغليان؛ ويترك خمس دقائق ثم يغسل به الشعر الأشقر بالطريقة المعتادة. إن أزهار البابونج تستخدم بكثرة كمهضم وفي أوربا يعتبر البابونج مميزاً لعلاج مشاكل الهضم ومن بينها القرحة الهضمية ذلك لأنه يقوم بعمل مضادات للالتهابات ومضاد للمغص والتقلصات ومطهر بالإضافة إلى خواصه المطرية للمعدة؛ وقيل : إنه لو كان عنده قرحة فإنه لن يستعمل غير البابونج مع العرقسوس.

وتستخدم أزهار البابونج مثله مثل الشاي ملء ملعقة كبيرة من الأزهار تنقع في ملء كوب ماء سبق غليه لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب مرتين في اليوم ويوجد من البابونج مستحضرات على هيئة شاي ومستحضرات مقننة.

نبات البابونج عبارة عن نبات عشبي الجزء المستخدم منه أزهاره؛ يحتوي على زيت طيار وأهم مركبات هذا الزيت الأزولين... ويُستخدم مغلي البابونج في أوربا كمشروب لعلاج القرحة؛ وقد نصح عدد كبير من العشابين المتميزين باستعمال هذا النبات؛ وقد قال الطبيب (رودلف فرتزويس) عميد الأعشاب الطبية الألمانية ومؤلف كتاب **Herbal**

medicine : إن البابونج هو الوصفة المفضلة لعلاج القرحة ولا يوجد وصفة أخرى يمكن أن تجاريه من المستحضرات الكيميائية المشيدة المستخدمة لعلاج القرحة.

تحتوي أزهار البابونج على زيت طيار وأهم مركب فيه هو بروزولين كما يحتوي على فلافو نيدات وجلوكوزيدات مرة وكومارينات ومواد عفصية؛ وتستعمل أزهار البابونج كمضاد للالتهابات ومضاد للمغص ومرخي لعضلات الجسم وطارد للغازات أو الرياح ومضاد للحساسية؛ أما الوصفة التي توقف الحيض المفرط فهي ملء ملعقة كبيرة من أزهار البابونج وتوضع في كوب ويُصب عليها الماء المغلي فوراً ثُم يُترك ليُنقع لمدة عشر دقائق ثم يصفى جيدا ويشرب؛ ويمكن شرب كوب ثلاث مرات في اليوم وذلك بين أو قبل وجبات الطعام ويحذر تناول مغلي البابونج بعد الأكل مباشرة لأنه قد يسبب ألما في المعدة أحيانا.

يقول عنه (ابن سيناء) : . هو حشيشة ذات ألوان منه أصفر الزهر ومنه أبيضه؛ وهو معروف يحفظ ورقه وزهره بأن يجعل أقراصا وأصله يجفف ويحفظ.

قال (جالينوس) : هو قريب القوة من الورد في اللطافة لكنه حار وحرارته كحرارة الزيت ملائمة وينبت في أماكن خشنة وبالقرب من الطرف ويقلع في الربيع ويجمع.

وهو مفتح ملطف للتكاثف مُرَخ يحلل مع قلة جذب بل من غير جذب وهي خاصيته من بين الأدوية.

يُسكن الأورام الحارة بإرخائه وّتحليله ويلين الصلابات التي ليست بشديدة جداً ويشرب لأورام الأحشاء المتكاثفة؛ ويرخي التمدد ويقوي الأعضاء العصبية كلها؛ وهو أنفع الأدوية للإعياء أكثر من غيره لأن حرارته شبيهة بحرارة الحيوان... وهو مقوٍ للدماغ ونافع من الصداع .

وكذلك ينفع الرمد والتكدر والبثور والحكّة والوجع والجرب ضماداً؛ ويسهل النفث؛ ويذهب اليرقان؛ ويدر البول ويخرج الحصاة وخصوصاً الفرفيري الزهر منه والبابونج تكمّد به المثانة للأوجاع الباردة والحارة ويدر الطمث شرباً وجلوساً في مائه ويخرج الجنين والمشيمة.

ويتمرخ بدهنه في الحميات الدائرة ويشرب للحميّات العتيقة في آخرها وينفع في كل حمّى غير شديدة الحدّة ولا ورم حار في الأحشاء إن كان قد استحكم النضج وربما نفع مع الورمة إذا لم تكن حارة وكانت نضيجة.

استعمالات البابونج : ـ

يقول (ابن البيطار) في جامعه : البابونج ينفع مع الإعياء أكثر من كل دواء؛ ويسكن الوجع ويرخي في الأعضاء المتمددة ويلين الأشياء الصلبة إذا لم تكن صلابتها كثيرة ويخلخل الأشياء الكثيفة ويذهب الحميات التي تتكون من ورم الأحشاء... ويُسقى طبيخه للانتفاخ والقولون ويصلح إنزيمات الكبد؛ مدر للبول نافع من الصداع البارد.

أما (ابن سينا) في القانون فيقول : ـ يسكن الأورام الحارة بتحليله؛ ويلين الصلابات التي ليست بشديدة؛ ويقوي الأعصاب؛ ويُدر البول؛

ويُخرج الحصاة.

أما (داود الأنطاكي) في تذكرته فيقول : . لا شيء مثله في تفتيح السداد وإزالة الصداع والحميات والنافض؛ يقوي الباءة والكبد ويفتت الحصى مطلقاً يدر الفضلات؛ وينقي الصدر من نمو الربو ويقلع البثور ويذهب الإعياء والتعب والصلابات والنزلات وفساد الأرحام وينفع من السموم ودخانه يطرد الهوام؛ وإنه يفتح الصمم ويزيل الشقوق ووجع الظهر وعرق النسا والمفاصل والنقرس.

لقد ثبت علمياً تأثير البابونج على الالتهابات حيث تستعمل أزهار البابونج كشاي يؤخذ ملء ملعقة وتوضع على ملء كوب ماء مغلي وتترك لمدة عشر دقائق ثم تصفى وتشرب بمقدار كوب في الصباح وآخر في المساء فهو يزيل الالتهابات والمغص ومطهر للجهاز الهضمي والتنفسي وفاتح للشهية ومنشط للدورة الدموية وخاصة لدى الأطفال وإذا تناول الشخص شاي البابونج في الصباح فإنه يقي من نزلات البرد وآلام المغص العارضة وارتباكات الجهاز الهضمي البسيطة ويرجع هذا التأثير إلى مادة الكمازولين؛ كما أثبتت الدراسات فائدة البابونج في حالة التهابات القصبات المزمن والسعال الديكي والربو القصبي كما يدخل البابونج في الأنواع المركبة التي توصف داخلاً كمفرزة للعرق ومضادة للتشنج ولأمراض الجهاز الهضمي والتهابات الأمعاء المترافقة بالتشنج وكذلك يدخل في الأنواع الطاردة للريح والمفرزة للصفراء... كما أثبتت الدراسات فائدة البابونج كمضاد للأكسدة؛ كما ثبت أيضا أن للبابونج تأثيراً مضاداً لسرطان الجلد حيث يوضع كمادات على سرطان الجلد كما أثبتت

الدراسات أن البابونج يزيل القلق ويؤخذ بنفس الجرعات السابقة وبالأخص عند النوم.

وقد صدّق الدستور الألماني على استعمال البابونج رسمياً لعلاج السعال والالتهاب الشعبي المزمن والحمى والبرد والتهابات الجلد والتهابات الفم.

محاذير استعمال البابونج :ـ

يجب عدم استخدام البابونج من قبل الناس الذين يعانون من الحساسية.

١٣ ـ القُرنفــل :

يمتاز بمفعول ممتاز لعلاج حالات الضعف أو عُسر الهضم؛ والأعراض التي قد تصاحب ذلك مثل حرقان فم المعدة والغثيان والانتفاخ والقيء؛ ويؤخذ القرنفل في صورة شاى يُحضر كالأتى : .

يُضاف ملء ملعقة صغيرة من حبات القرنفل المجروش إلى فنجان ماء مغلي و يترك لينقع بالماء حوالي ١٠ دقائق ويشرب مثل الشاي؛ ويمكن أن يضاف القرنفل إلى الشاي والقهوة؛ ويستعمل القرنفل لتقوية الدماغ وإجلاء البلغم؛ ويستعمل زيت القرنفل في طرد الغازات من المعدة.

والقرنفل معروف عند أطباء العرب فقد قال (الإسرائيلي) : إنه يُشجع القلب بعطريته وذكاء رائحته ويقوي المعدة والكبد وسائر الأعضاء الباطنة ويقوي المعدة العارضة فيها ويعين على الهضم ويطرد الرياح المتولدة

عن فضول الغذاء في المعدة وفي سائر البطن ويقوي اللثة ويطيب النكهة.

القرنفل وعلاج المعدة والكبد

وجاء في كتاب التجريبين أنه يسخن المعدة والكبد وينفع مع زلق الأمعاء عن رطوبات باردة تنصب إليها وينفع مع الاستسقاء منفعة بالغة بتسخينه الكبد الباردة وتقويتها ويقوي الدماغ ويسخنه إذا برد وينفع من توالي النزلات وبالجملة هو من أدوية الأعضاء الرئيسية كلها؛ وقال (حكيم بن حنين) : إنه يدخل في الأكحال التي تحد البصر وتذهب الغشاوة والسبل.

القرنفل وقطع سلس البول

وقال (إسحاق بن عمران) : إنه يقطع سلس البول وتقطيره إذا كان عن برودة ويسخن أرحام النساء وإذا أرادت المرأة الحبل استعملت منه عند الطهر من الحيض وزن عشرة جرامات.

وقالوا أيضاً : إنه ينفع أصحاب السوداء ويطيب النفس ويفرحها ويزيل الوحشة والوسواس وينفع من الفالج واللقوة ويمنع الفواق من القيء والغثيان؛ وإذا جعل مع الورد وقطر كان ماؤه غاية في التطييب والتفريح وإصلاح قرى البدن؛ وقد توصلت ثلاث باحثات عراقيات إلى استخلاص وإنتاج مادة (اليوجنول) المستخدمة في طب الأسنان من نبات القرنفل؛ وتمكنت الباحثات (إيمان حسين عباس) و(ثامرة قاسم مُحَمَّد) و(سندس كريم زائر) من إنتاج المادة ذات الفعل المخدر والمعقم؛ واستخدمت الباحثات الزيت الطيار المقطر بطريقة البخار لبراعم زهور نبات القرنفل

من الفصيلة الآسية في استخلاص وإنتاج مادة اليوجنول المستخدمة بشكل واسع في طب الأسنان بطريقة تشمل عملية استرجاع وتنقية للحصول على درجة نقاوة ٧٩ إلى ٩٩ في المائة ونسبة استخلاص بلغت ٨١.١ إلى ٨٨.٢ في المائة من أصل اليوجنول الموجود في الزيت؛ وأظهرت نتائج التحاليل والدراسة السمية التي أجريت على الابتكار الجديد (المطابقة التامة) باعتبار اليوجنول المخدر مادة دوائية صالحة للاستعمال؛ ويُذكر أن مادة اليوجنول غنية بفعلها المخدر والمعقم وخاصة في طب الأسنان فهي تستخدم تحت الاسم نفسه كمادة معقمة ومسكنة لآلام الأسنان وكمادة حارقة للعصب المفتوح في حشوات الجذر وكمادة مضافة في الحشوات المؤقتة وفي صناعة قوالب الأسنان وفي مستحضرات الغسول الخاصة بالفم وهو الأمر الذي يؤكد أهمية الاكتشاف الجديد في استخلاص هذه المادة؛ ويحتوي القُرنفل على زيت طيار بنسبة ٢٠ % وقد ذكره (داود الأنطاكي) في (تذكرته) قائلاً : ـ

ـ براعم القُرنفل حارة يابسة تقوي الدماغ وتجلو البلغم وتطيب النكهة وتقوي الصدر والكلى والطحال والمعدة وتمنع الغثيان والقيء وتقوي الباءه إذا شرب باللبن كما أن ماءه يقوي الحواس والبدن ويبدد الإعياء ويُعدل المزاج.

وقد استعمل الأطباء العرب براعم القرنفل لتنبيه الجهاز الهضمي ويستعمل الآن بكثرة في طب الأسنان كمسكن موضعي يدخل في تحضير المضمضة المستعملة في علاج جروح وقروح اللثة وينظف الأسنان.

فوائد القرنفل الطبية

يُقوي المعدة والقلب والكبد؛ ويُساعد على الهضم؛ ويُقوي اللثة؛ والدماغ؛ ويطيب النكهة؛ يذهب غشاوة البصر؛ يقطع سلس البول؛ يزيل الخفقان إذا استعمل مع العسل والخل؛ يوضع على الأسنان المتسوسة قطعه مبتلة به لأتلاف الحساسية العصبية؛ ويُعتبر مُطهر ومُخدر للآلام والقروح؛ ويدر الطمث وضد هبوط المعدة وضعفها وضعف البصر والسمع وهبوط القوى؛ ويُستعمل كمهدئ ومُلطف إذا حُلي بالعسل؛ ومسمار (قُرنفل) فيه فائدة عظيمة حيث أنه يخفض الضغط ويدر البول ويزيل التهابات الكلى والمثانة ولا يحتوي على الكافيين الذي تحتويه القهوة والتي لها أثرها المنبه.

تحذير من القرنفل

كشفت عدد من التجارب المخبرية التي أجريت في مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث في الرياض عن وجود مادة في القرنفل أو ما يسمى في بعض المناطق السعودية بالمسمار أو "العويدي" تتسبب في إتلاف الأنسجة وحدوث سمية في الكبد بينما يتم استخدامه مع بعض الأغذية الشعبية مثل الأرز وإضافته إلى القهوة كبديل للهيل نظراً لانخفاض سعره والنكهة المتميزة التي يضفيها عليها, بالإضافة إلى بعض الاستخدامات الأخرى.

وأكد استشاري السموم وتحليل الأدوية والأعشاب (مدير المختبر المرجعي للسموم والأدوية المُعدلة وراثياً) في مُستشفى الملك فيصل

التخصصي في الرياض الدكتور محمد الطفيل إن التحاليل التي أجراها في المستشفى على مادة القرنفل أثبتت وجود مادة " يجنول " التي تتسبب في تهيج الأنسجة وتليفها وإتلافها إذا تم تعاطيه بكميات كبيرة وعلى فترات طويلة, ويتسبب في سمية الكبد للإنسان بفعل زيت " يجنول " الموجود بنسبة ٧٠ % . ٨٥ % في الحبة الواحدة من القرنفل, مشيراً إلى أن الأمر يزداد خطورة في حال تعاطيه من قبل شخص يعاني أصلاً مشكلات في وظائف الكبد, في حين نفى وجود تأثيرات سلبية نتيجة تعاطيه بنسب قليلة وفي فترات متفرقة ضمن البهارات أو في القهوة؛ وحذر (الطفيل) من استخدامه بكثرة, وبخاصة عندما يعمد كثير من الناس إلى وضعه على السن المتهيج على الرغم من قدرته على تخدير الألم إلا أنه قد يؤدي إلى تلف أنسجة اللثة إذا ترك لفترات طويلة دون أن يشعر بذلك من يستخدمه.

١٤ ـ الكركديه :

نبات الكركديه شجيرى يصل ارتفاعه إلى حوالي مترين وسيقانه حمراء ويزرع النبات في كثير من البلدان خاصة السودان وجنوب مصر والجزء المستعمل هو السبلات التي تحيط بالزهرة وهذه تكون بدء تجفيفها إما حمراء داكنة أو فاتحة.

مكونات الكركديه

تحتوى سبلات الكركديه على جلوكوسيدات بالإضافة إلى مواد ملونة وأملاح أكسالات الكاليسوم وفيتامين (ج) ويتلون الكركديه باللون الأحمر

الداكن في الوسط الحمضي بسبب وجود مركبات بيتاسيانينية كما يحتوى على مواد هلامية.

فوائد طبية لمشروب الكركديه

أثبت البحث العلمي أن شراب الكركديه يخفض ضغط الدم المرتفع ويزيد من سرعة دوران الدم ويقوى ضربات القلب ويقتل الميكروبات مما يجعله مفيداً في علاج الحميات وعدوى الميكروبات وأوبئة الكوليرا حيث أنه حامضى بطبيعته ومن خواصه أنه مرطب ومنشط للهضم؛ كما بدأت مصانع الأدوية ومستحضرات التجميل والحلوى والصابون تستعمل المواد الملونة المستخلصة من زهر الكركديه في منتجاتها بعد أن استبعدت الألوان الكيميائية لما لها من آثار جانبية ضارة. ويستعمل كصبغة طبيعية للأدوية والأغذية وأدوات التجميل التي تستخدمها حواء كل يوم مثل أحمر الشفاه ومساحيق التجميل وشمبوهات الشعر وصابون الحمام.

وله أهميته في تخفيف آلام النقرس والروماتيزم ويعمل من الكركديه مستحلب وذلك بطحن أزهار الكركديه طحنا متوسطا؛ ويؤخذ من هذا المجروش ملء ملعقة صغيرة وتوضع في كوب زجاجي ويصب عليه الماء المغلي فورا ثم يحرك جيدا ويغطى ثم يشرب بعد خمس عشرة دقيقة ويُتناول منه كوبان يوميا بمعدل كوب بعد الفطور وآخر بعد العشاء.

مُلاحظة : ـ

يجب عدم استخدام الكركديه من قبيل المرضى المصابين بانخفاض ضغط الدم ،لأنه يخفض الضغط أساسا.

طريقة الاستعمال : ـ

يتم تحضير شراب الكركديه مثل الشاي ويشرب كما يشرب الشاي إما ساخنا أو باردا بغلي السبلات وتصفيتها ثم إضافة السكر إليها لتحليتها حسب الطلب.

تحذير : ـ يجب على أصحاب الضغط المنخفض تجنب شرب الكركديه ،فقد أكدت دراسة علمية أن الكركديه كمشروب بارد أو ساخن ينشط عضلة القلب ويحد من نمو الأورام السرطانية بجسم الإنسان ويفيد في خفض ضغط الدم المرتفع.

ويقول الباحث بقسم العلوم الصيدلية بالمركز القومي المصري للبحوث الدكتور صبري محفوظ : ـ إن الكركديه ظل يستخدم مشروبا لخفض ضغط الدم المرتفع لكن الدراسة أعطت نتائج مميزة أبرزت دور مشروب الكركديه في تنشيط وتقوية عضلة القلب مشيرا إلى أن الكركديه كذلك يحتوي على نسبة عالية من فيتامين C ويساعد في علاج نزلات البرد.

الكركدية وعلاج خفقان القلب

كما إنه يمكن أن يعيد الشباب للقلوب حيث انتشرت ظاهرة خفقان القلوب بين الصغار والكبار وهي ظاهرة سماع دقات القلب بوضوح غير عادي؛ والذي يسببه الإفراط في التدخين وتناول الشاي والقهوة.

ويُذكر أن هذا الخفقان يمكن أن يختفي بمجرد الإقلال من التدخين وشرب الشاي والقهوة واستبدالهما بمشروب البابونج «الكاموميل» حيث

يباع مسحوق هذا النبات في الصيدليات.

ويوضع ملء ملعقة كبيرة من البابونج في كوب ماء مغلي ثم يترك ليبرد ويصفى ويشرب؛ كما أن تناول بذور دوار الشمس «اللب» يخفض كثيراً من نسبة الكولسترول في الدم... علاوة على أنه يمكن تقوية القلب وتنشيطه أيضاً بالاعتماد على الأعشاب مثل الكزبرة والنعناع والزنجبيل والزعتر والرمان والخرشوف؛ كما أن الثوم ينظف الشرايين من المواد الضارة ويخفض مستوى الكولسترول وأن الجزر النيئ إذا تم تناوله مع وجبة الإفطار فإنه يخفض نسبة الكولسترول في الدم مؤكدا أن هذه النباتات والأعشاب الآن يطلق عليها اسم صديقة القلب؛ لأنها توفر العلاج الأخضر للقلب؛ مما يعيد إليه النضارة والحيوية والقوة والنشاط.

ترتفع درجات الحرارة هذه الأيام على العديد من بقاع الأرض ويعرف عادة أن ارتفاع درجات الحرارة لها تأثير مباشر في رفع الإحساس بالتوتر وشد الأعصاب والإرهاق مما يؤدي بشكل مباشر في أغلب الأحيان إلى رفع ضغط الدم وهذا الارتفاع في ضغط الدم قد يؤدي – لا قدر الله – إلى مشاكل صحية وأمراض خطيرة لذلك فإنه يجب الحذر من ارتفاعه وكذلك متابعته وعلاجه؛ كما أن ارتفاع درجة الحرارة يؤدي إلى انتشار البكتيريا حيث يزيد عددها بشكل كبير وتساهم بانتشار العديد من الأمراض وخصوصاً إذا صاحب ارتفاع درجة الحرارة ارتفاع في الرطوبة.

ومن وجهة غذائية ننصح بتناول واستهلاك كميات جيدة من المشروبات وخصوصاً الباردة منها لأن ذلك سوف يكون له دور كبير

لمواجهة مشاكل الحر؛ ويخطئ العديد من الناس ويتناول مشروبات ساخنة مثل الشاي والقهوة ورغم إيماننا الشديد بأن هذه المشروبات تعتبر من المشروبات المنبهة إلا أنها وللأسف تزيد من الشد العصبي وكذلك تزيد من الإحساس بحرارة الجو لذلك فإن هذه العادة الخاطئة والتي تعودنا عليها في مجتمعاتنا العربية تكون بمثابة "من يزيد الطين بلة"!!

ولذلك فإننا ننصح بأن نقوم بتغيير هذه العادة؛ ولذلك فإن خبراء التغذية ينصحون باستهلاك مشروب الكركديه والذي يعرف في منطقتنا باللغة العامية "الغجَر" وهو مشروب أحمر ينتج من زهور هذا النبات ويعرف عن هذا المشروب أنه مضاد للإحساس بحرارة الجو فهو مرطب ويساعد كذلك على خفض ضغط الدم؛ كما أنه يحتوي على مواد مطهرة وقاتلة للبكتيريا التي تصيب كثيرا من الأشخاص عند ارتفاع درجات الحرارة في"الصيف" كما أنه يمنع الإحساس بالعطش لذلك فإن استخدام مشروب الكركدية من الأمور المفيدة في فصل الصيف ولقد تعودنا في "نجد" أن نستهلك الكركدية ساخناً ورغم تعودنا على ذلك إلا أنني أنصح أن يستخدم "الكركديه" بارداً حتى نستطيع أن نستفيد منه ومن محتوياته حيث أعتقد أن ارتفاع درجة حرارة مشروب "الكركديه" سوف يقضي على بعض مركباته لذلك ينصح بنقع الكركديه ثم تصفيته وتبريده واستهلاكه بارداً.

وبالإضافة إلى مشروب "الكركدية" في فصل الصيف فإن عصير الفواكه من أفضل المشروبات في هذا الوقت حيث يحتوي على العديد من الفيتامينات وتحتوي كذلك على العديد من العناصر الغذائية وأهمها الماء حيث يساهم عصير الفواكه كذلك على فتح الشهية التي يفقدها الكثيرون

نتيجة للتعرض لأشعة الشمس.

وعموماً فإنه يجب ألا نغفل أهمية استهلاك السوائل عموماً وخصوصاً الماء والذي له دور كبير في الحد من أمراض الكلى حيث يُفيد في الغسيل الكلوى وجميع أجهزة الجسم كما إنه يُساعد على إفراز تجديد النشاط في فصل الصيف...

الكركدية نبات عشبي حولي يتميز بقلة تفرعه ونموه الرأسي حيث يصل ارتفاعه إلى حوالي مترين؛ ساق وأفرع النبات ذات لون أخضر مشرب بالحمرة؛ الأوراق بسيطة ذات أعناق طويلة وحواف مسننة وتشبه الأوراق في شكلها راحة الكف؛ ذات لون أخضر محمر يحمل النبات أزهار لحمية الشكل جميلة المنظر ذات لون أرجواني وتخرج من آباط الأوراق ولها عنق قصير جدا أجزاء الزهرة سميكة ومتشحمة بلون أحمر داكن؛ الثمار على هيئة كبسولات بداخلها عدد من البذور بنية اللون كروية الشكل ومجعدة السطح؛ الجزء المستعمل منه هو الأزهار والأوراق.

ويُعرف الكركدية بعدة أسماء مثل الجوكرات والغجر والقرقديب والكركديب والحماض الأحمر يُعرف الكركديه علمياً باسم **HIBSICUS SUBDARIFIA** من الفصيلة الخبازية.

الكركديه في الطب القديم

عرف الفراعنة زراعة نبات الكركديه واستعملوا أزهارها ضمن بعض الوصفات العلاجية وبالأخص كشراب مسكن لآلام الرأس وكطارد للديدان ومنذ نهاية القرن التاسع عشر ونبات الكركديه يعتبر مصدرا

رئيسيا من المصادر الطبيعية لإنتاج الألياف النباتية اللازمة لصناعة الحبال والورق والسليليوز النقي وقد أصبح حاليا هذا النبات من أهم النباتات الاقتصادية في الصناعات الغذائية والدوائية حيث أن مستخلصه المائي على البارد أو الساخن لكئوس الأزهار يستعمل كمشروب منعش جدا خاصة بعد تحليته بالسكر كما أن هذا المستخلص بعد تركيزه يعتبر كمادة ملونة ومكسبة للطعم المميز له لدخوله في صناعة المشروبات الغذائية والجلي والحلويات... كما أن تناول المستخلص المائي لكئوس أزهار الكركدية يفيد طبيا لعلاج عشبي حيث يعمل على خفض ضغط الدم وتقوية القلب وتهدئة الأعصاب؛ وكذلك في علاج تصلب الشرايين وأمراض المعدة والأمعاء حيث ينشط حركتها وإفرازها للعصارة الهاضمة.

أما الكركديه في الطب الحديث فقد أتضح من الأبحاث التي أجريت على أزهار الكركدية في كلية العلوم بجامعة القاهرة أن خلاصة هذه الأزهار لها تأثيرات فعالة في إبادة ميكروب السل ولديها القدرة على قتل الميكروبات وخاصة لكثير من السلالات البكترية وبالأخص باسيلس وأشرشيا وكولاي وغيرها بالإضافة إلى بعض الطفيليات.

وقد وجد من الأبحاث التي أجريت على أزهار وأوراق الكركدية أنها تهدئ من تقلصات الرحم والمعدة والأمعاء وتزيل آلامها؛ وهي مفيدة أيضا ضد الحميات... ويُعتبر شراب مغلي أزهار الكركديه من أفضل المُشروبات المستعملة في شهر رمضان المبارك فهو شراب حمضي ملطف وقابض وخافض للحرارة ومضاد للديدان الشريطية والاسطوانية وملين خفيف للمعدة ويساعد على خفض ضغط الدم المرتفع؛ وقد تمكن بعض الصيادلة

لشركة القاهرة للأدوية من استخلاص أدوية خافضة للضغط ومكافحة الميكروبات من أوراق وأزهار الكركدية.

وقد قيل : إن الكركدية يُمكن أن يكون الوصفة السحرية لكثير من العلل فهو مرطب ومنشط ومهضم ومنظف وملين ومفيد لأوجاع الصدر والربو ولضعف المعدة والتهاب المفاصل والروماتيزم والنقرس والمغص الكلوي وضد المشروبات القلوية.

ويستعمل الكركدية عادة على عدة أشكال فيؤكل نيئا مع السلطات ويضاف إلى الحساء ويمكن أن يطبخ وحده مع الزبدة أو الزيت أو مع البيض ويستعمل الكركدية داخليا وخارجيا فيستعمل داخليا لعلاج الكحة وارتفاع الحرارة والسل الرئوي وارتفاع ضغط الدم ولإبادة الديدان الشريطية والاسطوانية حيث يؤخذ ملء ملعقة أكل وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي وتعطى لمدة عشر دقائق ثم يشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم... أما الاستخدامات الخارجية للكركدية فيستعمل لزيادة تثبيت لون الشعر وإكسابه لونا نحاسيا براقا ويستعمل مغلي أزهار الكركدية ويضاف إلى مسحوق الحناء وأزهار البابونج على شكل عجينة توزع على خصلات الشعر بالتساوي ثم يلف الرأس بكيس نايلون لمدة ٦ساعات ثم يغسل الشعر بالماء الدافئ ويكون الشعر بعد ذلك ذا لون أحمر نحاسي جميل.

استخدامات علاجية (دوائية) للأعشاب والتوابل

١ . تستخدم الكُزبرة لتخفي رائحة أي أدوية؛ كما أن غلي بذور الكزبرة مع بذور الكراوية والحبهان يكون مُفيداً في حالات الانتفاخ وعُسر

الهضم والقيء والاضطرابات المعوية الأخرى مثل النسور النازف والإسهال والروماتيزم والألم العصبي والصُداع. كما أن بذور الكزبرة تُساعد على تقليل التأثير السام للسوائل.

٢ . تُساعد الكراوية في خفض الدهون داخل الأجسام البدينة؛ وتُساعد أيضاً في حل المُشكلات البولية.

٣ . يتم تقبل بذور الكمون كمُنبه (مقوي) وطارد للرياح والغازات ومُهدئ للمعدة؛ وقوي وفعال في حالات الإسهال وسوء الهضم (عسر الهضم).

٤ . لقد وجد أن عصير الثوم الطازج مُفيد في حالة الدرن الرئوي (مرض السل) ويُوصي به في الاستخدام المعوي كمُنشط وطارد للديدان؛ وتحضيرات الثوم تُعطي في حالات غرغرينة الرئة والسُعال؛ وقُرحة الأثنى عشر؛ وعُسر الهضم؛ والانتفاخ والمغص. وإذا تم مضغ أو بلع الثوم ببطء فإنه يُذهب التعب؛ ويعمل كمُنشط قوي.

٥ . تُعتبر أوراق الـ **TEJPAT** طارد للريح في البطن وفي حالات المغص والإسهال.

٦ . يُستخدم المصريون والصينيون بذور الشمر؛ لأنه ذكي الرائحة ومنبه وطارد للريح ومفيد في أمراض الصدر والطحال والكليتين. والشمر مفيد أيضاً في حالات الصداع والانتفاخ والمغص والإسهال وأيضاً الإسهال الشديد عند الأطفال والتبول المُؤلم؛ ومرض اليرقان؛ والنزيف (نزيف الدم)؛ والرُعاف (مرض أنفي).

٧ . تُعتبر جوزة الطيب مُنبه وطارد للريح (ريح البطن)؛ ومُقوي قابض؛ وكعقار مثير للشهوة الجنسية وتستخدم أيضاً في تحضيرات دوائية (صيدلانية) لعلاج الإسهال الشديد؛ آلام المعدة والانتفاخ والغثيان والقيء والملاريا والروماتيزم وعرق النسا والمراحل الأولي في الجُزام (داء الأسد)؛ الجرعات الزائدة لها تأثير مخدِّر (منوم) ويساعد على الغيبوبة (إغماء)؛ ولذلك يجب استخدامه بحذر (بحرص).

٨ . يُستخدم الهيبز (**hippies**) وهم شباب شعرهم طويل يرتدون ملابس مُخلة ويتعاطون المخدرات؛ و متحررين من التقاليد؛ فجوزة الطيب كمُخدر مهلوس (يُساعد على الهلوسة)؛ وتُنتج جُوزة الطيب أيضاً الصُداع والغثيان والتأثيرات السامة الأخرى.

٩ . لقد لاحظ حكماء الفيداوى (منسوب إلى الفيدا) أن الكركم والمانجو والزنجبيل و**mace** (تابل) من قشر جوز الطيب وجوزة الطيب والزعفران والكرويا كعناصر للطعام قادرة على إشباع العقل وتحسين الذهن (الإدراك).

١٠ . يجب تجنب الأم الحامل (التي تنتظر قدوم مولود) الفلفل الأحمر الحار وتستخدم الكراوية في الصيف وذلك لتأثيرها الملطف (المبرد) والزعفران في الشتاء لتأثيره الدافيء وبودرة الزنجبيل في اللبن.

١١ . يحتوي بزر الينسون على ٢٠% من الزيوت الثابتة غير متطايرة؛ تشتمل على ٥٦% من الحمض الزيتي و١٧% من حمض اللينوليك (حمض زيت الكتان)؛ ولذلك يعتبر حمض دهني مميز.

١٢ . الينسون ضروري للنمو وتغذية الجلد وتقديم الحماية ضد الأشعة وخفض مستويات الكلسترول في الدم.

١٣ . تُعتبر الزيوت المُتطايرة في الينسون عطرية (ذكية الرائحة) وطارده لريح البطن؛ وتُعتبر مُفيدة لإخراج البلغم؛ ومُطهر.

١٤ . تُعتبر بذور الكرفس مُنبهه وطارده لريح البطن ومُهدئة للأعصاب ومُنشطة (منشط عام) ويعتبر علاج محلي للروماتيزم وداء النقرس (التهاب المفاصل) والعفن داخل المعدة.

١٥ . بذور الرمان لديها القدرة على الهضم؛ والماء المستخلص من الرمان يستخدم في حالات الإسهال المزمن والإسهال الشديد والشكاوى (الحالات) الأخرى المزمنة للبطن مثل الدودة الشريطية والحُمي المزمنة وتضخم الطحال والبواسير؛ ومُفيدة في حالات قرحة البلعوم والاضطرابات التي تحدث داخل الرحم (المهبل) والقرحة؛ هذه البذور لها تأثير ملطف ولذلك تستخدم في حالات الحمي.

١٦ . يعتبر الزعفران كمنبه ومقوي للشهوة الجنسية ومفيد للمعدة ومسكن للآلام ومضاد للتشنجات (الاضطرابات والتهيجات)؛ ويُعتبر أيضاً دواء مَلكي؛ وتعتبر الجرعات المتزايدة من الزعفران مخدر (منوم) ولذلك يجب أن يشرف على تقدير جرعة الزعفران بواسطة أطباء متدربين؛ وبجرعات صغيرة يستخدم الزعفران في حالات الحمي والمانيخوليا (الجنون) وتضخم الكبد والسعال التشنجي وداء الربو والزكام عند الأطفال؛ يعطي الزعفران لون أصفر كنتيجة لصبغة **crocina** الطبيعية للون البرتقالي

الموجود في الزعفران؛ ويعطي في حالات الروماتيزم والألم العصبي للأطفال مع الزُبد؛ عندما يكون البطن مسترخي وتستخدم في حالات انحباس الطمث وآلام الرحم؛ يعتبر الزعفران مسكن ممتاز لداء البواسير؛ وعندما يلاحظ على الطيور داخل القفص بأن ريشها يقع أو يلاحظ أي مرض آخر عليهم؛ يتم العلاج بإضافة عيدان الزعفران إلى الماء الذي يشربه الطيور.

الفصل التاسع

عسل النحل

علل الجراح السوفيتي كرينتسكي سُرعة شفاء الجروح واسعة السطح بعد استعمال عسل النحل موضعياً أنه يزيد من إفراز مادة جلوتاثيون Clutathione بالأنسجة وهذه المادة تُنشط نمو الخلايا وتُزيد من انقسامها لأنها تلعب دوراً هاماً في عملية التأكسد وفي علاج أمراض وحصوات المجاري البولية فقد استعمل العسل علي نطاق واسع ومُنذ زمن طويل فقد استعمله السمرقندي؛ وابن النفيس؛ وقد استعمله ابن سينا في علاج قروح المثانة شُرباً مُضافاً إليه بذر الخطمي أو البر شوشان كما استعمله كضماد علي العانة؛ وقد استعمله ابن النفيس أيضاً في علاج أورام المثانة مُضافاً إليه ماء الشعير؛ وفي علاج حصوات المجاري البولية فقد استعمل العسل مع مُركبات كثيرة فقد ذكره الرازي والانطاكي وغيرهم كثيرون.

وقد استعمل العسل في علاج كثير من أمراض المعدة والأمعاء والأمراض الجلدية والتناسلية وأمراض العين وأمراض القلب والدم والجهاز التنفسي والأمراض العصبية والنفسية وفي علاج السموم؛ فيُعتبر عسل النحل من الأدوية الربانية الطبيعية التي يزداد ثباتاً يوماً بعد يوم فوائدها في علاج كثير من الأمراض التي تُصيب الإنسان؛ ويقول ابن البيطار عن عسل النحل : .

ـ إذا طُبخ عسل النحل مع الشبت الرطب الحديث وطُليت به القوابي (داء الثعلبة) شفاها؛ وإذا خُلط بالملح وقُطر في الأذن سكن ما فيها من ألم؛ ويصلح مضمضة وغرغرة لأورام والتهابات الحلق؛ واللثة؛ واللوزتين؛ وهو مُدر للبول؛ وإذا شُرب ساخناً مع دهن الورد نفع من السُعال والذي يشرب بغير أن تنزع رغوته ينفع في تحريك السعال (أي أنه مُنفث) والمقصود أنه طارد للبلغم وإذا عُجن بالدقيق ووضع علي الأورام المتقيحة فتحها وامتص ما فيها من قيح... إذاً فهذه مُقدمة كان لابد منها ولعلنا لاحظنا الفوائد العديدة التي ذكرها قدامي الأطباء عن عسل النحل بل ماذا نقول عن عسل النحل؛ وروي عن سُليمان الحكيم أنه قال : اذهبوا وفتشوا عن العسل واستعملوه...

وكأنها كانت النصيحة للكثير من العُلماء والأطباء؛ وكان البحث عن تركيب عسل النحل هو شاغل العُلماء في البداية؛ فالنحلة التي تصنع العسل من الزهر والشمس والهواء هي في الحقيقة تصنع سراً من أسرار الحياة؛ والنحلة التي تبحث عن الأزهار فتنتقي منها النافع وتبتعد عن السام والضار فإذا ما جمعت الرحيق كرت راجعة إلي الخلية؛ وهي في عودتها تعرض لسانها للهواء والشمس كي يتبخر الماء مما حصلت عليه من رحيق فإذا ما حطت بالخلية أفرزت بعض الخمائر من فمها؛ وهذا الشهد يتبدل تركيبة من سُكر قصب السُكر (سكروز) وهو سُكر مركب إلي سُكريات بسيطة هي سُكر الفواكه (فركتوز) و(دكستروز) ثُم تحقنه بالفيتامينات والمواد الحيوية التي تحمل بداخلها سر فوائد العسل التي لا تُحصي.

العسل يحتوي علي الفيتامينات الآتية : ـ

ب١؛ و ب٢؛ و ب٣؛ و ب٥؛ وب٦؛ وفيتامين ج.

وبالإضافة إلي ذلك فالعسل يحتوي أيضاً علي النُحاس؛ والِيود؛ والحديد؛ وقليل من القصدير ؛ كما ويحتوي أيضاً علي بعض الهرمونات؛ فالعسل مثلما جاء بالقرآن الكريم في الآية (فيه شفاء للناس) يحمل هذه الخاصية بداخله؛ ففي ٢٠ يناير عام ١٩٩٣م؛ وفي المؤتمر العالمي للنحل المعقود بالصين جاء ما يلي : ـ

١ ـ إن مصنوعات النحل فيها علاج للأمراض؛ وبالأخص العلماء الأمريكان الذين أكدوا بأن العسل حليب النحل؛ وحبوب اللقاح؛ وشمع العسل أمكن علاج كثير من الأمراض بهم؛ ولقد قام دكتور روماني بإجراء تجربة علي مرضي مُصابين بمرض خاص بالعين فقد قام بعلاجهم بواسطة العسل فمن ٢٢٠٠ مريض قد تم شفاء ٢٠٩٤ منهم شفاءً تاماً بالتداوي بواسطة عسل النحل فقط أي بنسبة ٩٥ % نجاح؛ كما قام الدكاترة الرومانيين بواسطة حبوب اللقاح وشمع عسل النحل بعلاج بعض الأمراض؛ ومنها أمراض جلدية؛ ونسائية أي أكثر من واحدة من الأمراض التي كانت موجودة نتيجة العلاج الجيد بعسل النحل ومُلحقاته... أما الجراح "ي. م. كيرنتسكي" فقد استخدم العسل مع زيت السمك لعلاج المرضي المُصابين بالجروح الملوثة؛ والحروق؛ والتهابات العظام, وكانت النتائج تبعث علي الأمل فالأنسجة المُتآكلة تساقطت وبدأ تكون نسيج خارجي جلدي بسرعة في الأماكن المُصابة (في خلال خمسة أيام فقط).

فوائد العسل الطبية

للعسل فوائد طبية كثيرة عرفها الإنسان مُنذ القدم حيث كان طعاماً مُفضلاً لدى كُلِ الناس وفي كل العصور ومن فوائد العسل ما يلي : .

١ . أنه مادة غذائية عالية القيمة؛ ويُستخدم كغذاء للأطفال والكبار على حد سواء؛ فهو لا يمكث في المعدة طويلاً إذ أنه سريع الهضم؛ كما يُمتص بسرعة داخل الجهاز اللمفاوي ليصل إلى الدم.

٢ . يقوم العسل بتعويض السُكريات المُستهلكة بسبب المجهود الجُسماني أو الذهني الذي يبذله الشخص.

٣ . ثبت أن العسل يعمل على تقوية القلب حيث إن للجلوكوز تأثيره الواضح على عضلات القلب فهو يعوض ما تفقده بسبب عملها الدائم فيُزيدها قوةً واستمراراً.

٤ . للعسل دور فعَّال في تنظيم ضغط الدم وزيادة نسبة الهيموجلوبين في الدم.

٥ . العسل غذاء مثالي لزيادة القوة والطاقة عند مُمارسة الألعاب الرياضية والاستحمام؛ ولذلك يُنصح بتناول العسل للرياضيين لفوائده العديدة.

٦ . العسل من أفضل أنواع التحلية عند الأطفال وهو فضلاً عن حلاوته يحتوي على كمية قليلة من البروتين كما يحتوي على أنواع كثيرة من المعادن وهو في نفس الوقت مطهر للأمعاء وملَّين وملَّطف.

٧ . يلعب العسل دوراً أساسياً في نمو الأسنان وحمايتها.

٨ . يلعب العسل دوراً مهماً في الوقاية من كثير من الأمراض المختلفة وأخيراً اكتشفت مادة (البروستاجلاندين) في العسل وهي مادة مهمة تلعب دوراً حيوياً في الوقاية من كثير من الأمراض؛ ونقصها قد يؤدي إلى ظهور الأمراض المختلفة.

أمراض ثبت علاجها بالعسل : ـ

استخدم الإنسان العسل مُنذُ القدم في علاج الكثير من الأمراض وقد أثبت الطب الحديث أن للعسل درواً مهماً في علاج ما يلي : .

١ . مشاكل الجهاز الهضمي حيث يعمل العسل على إلغاء الحموضة الزائدة في المعدة والتي تُؤدي غالباً إلى القُرحة؛ وقد استعمل كثيراً من الأطباء العسل في علاج قُرحة المعدة والإثنى عشر.

٢ . ثبت أن للعسل تأثيراً قوياً لمرض الكبد لاحتوائه على الجلوكوز حيث يزيد مخزون الكبد من السُكر؛ ويُنشط عملية التمثيل في الأنسجة.

٣ . إستُعمل العسل في علاج أمراض الجهاز العصبي وقد أظهر نتائج طبية جيدة؛ كما إن العسل كان يُستخدم مُنذ القِدم في علاج الأرق.

٤ . يُفيد العسل في علاج التهاب الجفون والقرنية وتقرحها.

٥ . ثبت من التجارب العديدة أن مرضى السكر تنخفض نسبة السُكر في دمائهم فتُصبح كما في الأصحاء إذا تناولوا العسل؛ والسبب في ذلك وجود مادة مؤكسدة تجعل تمثيل سُكرة أكثر سهولة في الجسم فلا

يظهر نسبة مرتفعة في الدم.

٦ . لقد ثبتت فائدة العسل تماماً في علاج مرضي البول السُكري؛ فلقد تأكد العلماء بأن هذا المرض لا يرجع إلى انعدام الأنسولين تماماً وإنما يرجع إلى صعوبة تنبيه الخلايا التي تفرزه في الدم لإفراز الأنسولين.

٧ . اكتشف الباحثون أحد الأحماض الدهنية في العسل توقف انقسام الخلايا النشطة وبهذا تكون هذه المادة مُضادة للسرطان حيث تُوقف نشاط الخلايا السرطانية العديدة الانقسام.

٩ . استعمل العسل في علاج كثير من الأمراض الجلدية المختلفة.

١٠ . العسل يُشبه المُضادات الحيوية إذ له القدرة على إبادة الكثير من الميكروبات والفيروسات والفطريات.

١١ . يُفيد العسل في علاج كثير من حالات الأطفال التالية : .

أ . زيادة وزن الأطفال الضُعفاء.

ب . الوقاية من كثير من الأمراض التي تصيب الأطفال عادةً.

ج . علاج مهم لعدد من أمراض الأطفال كالإسهال المُعدي والدُسنتاريا.

د . تحسين نسبة الهيموجلوبين في الدم.

ن . يُفيد في الوقاية من حدوث التبول اللا إرادي في الفراش.

ابدأ نهارك بملعقة من العسل

استعمل الإنسان العسل في علاج الأمراضُ منذ قديم الزمن؛

فاستخدمه المصريون القُدامى والإغريق والرومان والصينيون والهنود؛ ومن الاعتقادات الشائعة بين الناس أن مربو النحل يعمرون ويحيون حياة صحية مديدة أكثر من غيرهم؛ ويذكر المؤرخون أن " فيثاغورث " صاحب نظرية فيثاغورث الشهيرة؛ قد عاش أكثر من تسعين عاماً؛ وكان طعامه يتألف من " الخُبز والعسل ". وأن أبولونيوس عاش أكثر من مئة عام وكان غذاؤه الخُبز والعسل؛ وهذا بالطبع لا يتعارض مع عقيدتنا الإسلامية بأن الأعمار بيد الله؛ ولكننا نأخذ بالأسباب فقط.

ولا عجب إذا عرفنا أن أبا الطب " أبو قراط " الذي عمر أكثر من ١٠٨ سنوات كان يأكل العسل يومياً وكان العسل الطبيعي من الأشياء المحببة للشاعر الإغريقي "أناكريون" الذي عاش أكثر من ١١٥ عاماً... وفي حفل عشاء للاحتفال بعيد الميلاد المئوي ليوليوس روميليوس؛ سأله يوليوس قيصر عن سبب قوة صحته العقلية والجسمية حتى تلك السن المتأخرة؛ فأجاب : ـ

ـ العسل من الداخل والزيت من الخارج.

ومن الصعب جداً إثبات القول الشائع أن العسل يُطيل العُمر أم لا؛ فيقول الدكتور كروفت في كتابه **Health & Honey** : ـ

ـ لو أردنا أن نقوم بتجارب على البشر لنُجيب على هذا السؤال لاحتاج الأمر إلى أجيال عديدة؛ حتى نتأكد من صحة البحث علمياً؛ وهذا أمر مُستحيل.

ولكن كانت هُناك دراسات علمية عديدة أجريت على العسل خلال

السنوات القليلة الماضية؛ فكانت هُناك دراسة في المجلة الطبية البريطانية "B.M.J" أدى فيه إعطاء العسل للأطفال المُصابين بالإسهال إلى سُرعة شفاء هؤلاء الأطفال؛ وكانت هُناك دراسة في مجلة الجراحة البريطانية عام ١٩٨٨م حول استعمال العسل في الجروح والقروح المُلتهبة التي لم تستجب للمُضادات الحيوية فكان له العسل شفاءً خالصاً... كما نشرت المجلة الأسترالية الطبية (Obstet – Gynecol. J . Z . N . Aust) في شهر نوفمبر من عام ١٩٩٢م دراسة قام فيها باحثون أستراليون استعملوا فيها العسل في علاج ١٥ مريضة تفتحت الجروح عندهن بعد إجراء العملية القيصرية؛ ويقول هؤلاء الباحثون : .

. إن وضع العسل على الجروح المتفتحة كان فعالاً وغير مُكلف؛ كما ألغى الحاجة إلى إعادة خياطة هذه الجروح وتعريض المريض لعملية جراحية أخرى.

العسل وعلاج الجروح والحروق

أما "س. أ. سميرنوف" فقد استخدم بنجاح العسل لعلاج ٧٥ مريضاً بالجروح نتيجة إطلاق الرصاص وذلك في عيادة المعهد الطبي لمدينة تومسك بالاتحاد السوفيتي ولاحظ أنه في حالة الجروح التي تلتئم ببطء فان العلاج بالعسل يُزيد من نشاط تكوين الأنسجة الجديدة... والطبيب العظيم أ. ص. بوداي استخدم العسل لعلاج الجروح التي لم تلتئم لفترة طويلة وكذلك القرح مع زيت السمك ومادة ديزوفورم المُطهرة بالشكل الآتي : .

عسل نحل ٨٠ جم؛ زيت السمك ٢٠ جم؛ ديزوفورم ٣ جم, ويتم خلط العسل ومادة ديزوفورم في هون ويُضاف زيت السمك بالتدريج مع التقليب بشدة.

أما "أ. ي. جلفمان" فقد عالج ٣٥ مريضاً مُصابين بجروح لا تلتئم لمدة طويلة وذلك باستخدام العسل المُعامل بواسطة الالكتروفوريز, وقد أوضح أن الجروح التي كانت مُغطاة بالجلد المُترهل وذات مُعدل تحبب ضعيف مع تكون الإفرازات الصديدية فإنه باستخدام العسل المُعامل بواسطة كروماتوجرافيا الألكتروفوريز أصبحت تلك الجروح نظيفة واندفع إليها الدم بمعدل طبيعي وتم الالتئام بصورة مُرضية.

ويوضح "أ. د. رافا" أنه في حالة الإصابة بالخراج والدمامل فيفضل خلط العسل مع الدقيق للحصول علي عجينة سميكة واستخدامها كبلاستر.

وكذلك "ب. ديزجا" فيعتقد أنه في حالات الحروق بالبخار أو الماء المغلي فإن الجُزء المُصاب يجب أن يُدهن بسرعة حيث يُساعد ذلك علي الشفاء.

وقد استخدم "ج. س. ايفاكينكو" في إحدي عيادات الجراحة مستحلب من العسل والدهون لعلاج الحروق الحرارية.

أما "جونزن باخ" و"جوفمان" فقد قاموا بإجراء تجربة مثيرة للاهتمام؛ وهي كما يلي: . علي جلد ظهر الخنزير الغيني قاموا بعمل جروح قطعية؛ وتمت إصابتها بالتيتانوس عمداً وكذلك بميكروبات باسيلية مُختلفة, وقد

لاحظ الباحثون أن استخدام العسل أطال عُمر الحيوانات المصابة بالمقارنة بالحيوانات التي لم تُعالج بالعسل.

العسل وعلاج الأمراض النفسية

إن بعض أخصائيي الأمراض النفسية يستخدمون محلولاً من العسل للحقن في الوريد (كمحلول مرتبط بفرط زيادة ضغط الدم) لعمل صدمة قوية لعلاج بعض حالات انفصام الشخصية؛ وقد أجري عدد من الباحثين بحثاً عن خمسين من مرضي الانفصام في الشخصية والذين تعاطوا عن طريق الوريد ٢٦٥ جرعة من العسل وقاموا بملاحظة المرضي ويوضح هؤلاء الباحثين أن النسبة العالية من الجلوكوز وإمكانية استخدام محلول العسل عن طريق الوريد قد لفتت انتباههم لاستعمال العسل في البداية كبديل لمحلول الجلوكوز.

وبصرف النظر عن التأثير العلاجي الجيد لاستخدام محاليل العسل عن طريق الوريد فمن الضروري بل من الضروري جداً استخدامه بحرص شديد, ولا يجب أن ننسي أن العسل لا يحتوي فقط علي الجلوكوز والفركتوز ولكنه يحتوي أيضاً علي السكر والمواد البروتينية النباتية وجزيئات الشمع وغيرها من المواد التي قد تسبب للمريض ضرراً بالغاً؛ ومن الجدير بالذكر أنه في بعض الدول الأجنبية يستخدم مستحضر له براءة اختراع من العسل للحقن عن طريق الوريد ويسمي ميلكايين والذي يحتوي علي ١ إلي ٢% من محلول نوفاكايين في العسل الخالي من المواد البروتينية.

أمراض القلب (الذبحة الصدرية)

الذبحة الصدرية عبارة عن ألم حاد يشعر به المريض في موضع القلب نتيجة لوقف سريان الدم في الأوعية الدموية للقلب, وبالتالي تتعرض عضلة القلب للتلف بسبب ذلك وعادة يكون الألم شديداً مبرحاً في منطقة الصدر, وتصحبه صعوبة في التنفس وأحياناً يرتبط الألم بظروف معينة كأن يداهم المريض أثناء سيره في الطريق أو بعد تناول الطعام, أو في يوم ريح بارد وقد يبدأ أيضاً عند الغضب والانفعال الشديد وأثناء حالات الضجر والمؤثرات العاطفية العميقة ونجد أن نوبة الألم تبدأ في منتصف الصدر أسفل الضلوع من الناحية الأمامية ثم ينتقل إلى الكتف والظهر والذراع الأيسر والأسنان والبطن.

ومن الأسباب التي تؤدي إلى الذبحة الصدرية ما يلي : ـ

١ . ضيق الشرايين التاجية التي تغذي عضلة القلب بالدم.

٢ . انسداد شُريان الأبهر (الأورتا) وجلطة الدم.

٣ . داء الزُهري الذي يؤدي إلى التهاب شريان الأبهر.

٤ . ارتفاع منسوب الكولسترول في الدم؛ وتكثر الذبحة الصدرية عند الرجال بعد سن الخمسين وبين المسرفين في التدخين والكحول.

وصفة لعلاج الذبحة الصدرية والتهابات القلب

أضف ملعقتين كبيرتين من عسل النحل إلى كوب من الماء البارد, وتناول كُل هذه الكمية على الريق كُل صباح ولمُدة أسبوع على الأقل أو

حتى نزول الأعراض؛ ويُمكن الإكثار من تناول عصير الجزر أثناء العلاج.

اضطرابات القلب وضعفه

الإضطرابات التي تصيب عمل القلب قد تؤثر إما في انخفاض سرعة دقاته أو في زيادة سرعة هذه الدقات, وسنتحدث عن هذه الإضطرابات بإيجاز حسب الأنواع المختلفة لها على النحو التالي : .

١ . اضطرا بات العقدة الجيبية : . العُقدة الجيبية تتواجد في القلب نفسه؛ وهي التي تُنظم حركة القلب وسُرعته وتكثر اضطرابات هذه العُقدة عند كبار السن حيث تنخفض سُرعة دقات القلب, وهذه الحالة لها علاقة وثيقة بنقص إفراز الغُدة الدرقية, وداء الكبد المُتأخر, وحُمى التيفود؛ والحمى المالطية إلا أنها تحدث أحياناً في حالة النقص الحاد في الأوكسجين؛ وفي حالة ضغط الدم الشديد؛ وفي أغلب الأحيان لا يوجد سبب واضح لها.

٢ . الإضطرابات النقلية بين الأذين والبُطين : الأذين؛ والبُطين هُما تجويفان موجودان في القلب؛ وعادة ينتقل الدم من الأذين إلى البطين, ثُم إلى باقي أجزاء الجسم؛ وتتحكم في ذلك الأعصاب الحساسة في القلب؛ وعندما يحدث أي اضطراب في النقل بين هذين التجويفين فإن القلب قد يتوقف عن العمل نهائياً؛ وهُناك عوامل مُعينة تؤدي إلى هذه الحالة مثل نقص الدم في عضلة القلب؛ وتقلص الشرايين التاجية للقلب؛ والحمى الروماتزمية الحادة؛ والآثار الجانبية للعقاقير المُستخدمة في علاج القلب؛ وإذا لم يتوقف القلب تماماً بسبب هذه الحالة فإن سُرعته ستنخفض بدرجة

كبيرة يصعب معها جس نبض المريض.

٣ . الرجفان الأذيني : . عندما يبدأ أذين القلب في الرجفان المُستمر يحدث اضطراب خطير في عمل القلب وتزداد سرعة ضربات الأذين بشكل واضح؛ وهذا الرجفان له علاقة مباشرة ببعض الأعراض مثل أمراض الرئة؛ والقلب؛ وزيادة إفراز الغُدة الدرقية؛ وأحياناً يحدث الرجفان بعد الانفعالات العاطفية الشديدة, أو بعد التمارين الرياضية الشاقة, أو في حالات التسمم الكحولي؛ وقد تكون الرجفة متقطعة؛ أو مُستمرة؛ وبلا شك يُسبب ذلك خللاً كبيراً في وظيفة القلب, ورُبما يقود ذلك إلى الذبحة الصدرية.

٤ . الرفرفة الأذينية : . عندما تحدث الرفرفة فإن سرعة الأذين قد تصل من ٢٥٠ إلي ٣٥٠ ضربة في الدقيقة الواحدة, في حين لا يحدث تغيير في سُرعة دقات البُطين؛ وبالتالي يؤدي ذلك إلى اضطراب في عمل القلب, وفي كمية الدم المُرسلة من القلب إلى أجزاء الجسم الأخرى؛ والعوامل التي تقود إلى رفرفة الأذين هي التهاب غشاء القلب؛ وهبوط التنفس الحاد وغيرها من الأمراض العضوية التي تُصيب القلب؛ وفي الغالب لا تستمر رفرفة الأذين لمُدة طويلة؛ وإذا استمرت لأكثر من أسبوع مع المريض, ودون علاج فإنها ستتحول إلى رجفان أذيني مُستمر؛ وفي حالة الرفرفة فإن المريض يكون مُعرضاً لنفس المخاطر التي تحدث مع الرجفان.

ضعف القلب وهبوطه

عندما يحدث هبوط في القلب فإن ذلك يكون ناتجاً عن ضعف

تدريجي في عضلة القلب؛ ومن العوامل التي تؤدي لهبوط القلب ما يلي : .

١. الإنصمام الرئوي حيث تحدث جلطة في الشُريان الرئوي.

٢. التهابات القلب والرئتين.

٣. فقر الدم.

٤. الإفراز الزائد للغُدة الدرقية.

٥. المرأة الحامل التي تُعاني من تلف في صمامات القلب.

٦. اضطرابات القلب المُختلفة؛ والتي ذكرنا جُزء منها أعلاه.

٧. الالتهاب الروماتزمي لعضلة القلب.

٨. التهابات القلب التي تُحدثنا عنها أعلاه.

٩. الإرهاق الجسدي الحاد, والانفعالات العاطفية.

١٠. ضغط الدم.

١١. الإحتشاء القلبي الذي يقود إلى الذبحة الصدرية.

عند حدوث هبوط القلب فإن المريض قد يعاني من الضيق في التنفس والفتور والضعف في قوة الجسم بالإضافة إلى أعراض أخرى كالصداع والقلق والأرق.

وصفة لعلاج اضطرابات القلب وضعفه

أضف ٨ ملاعق كبيرة عسل النحل لثلاث ملاعق صغيرة من مطحون الحبة السوداء الطبية؛ وملعقة صغيرة من مطحون المستكي التركي؛ ثُم

اخلط جيداً وتناول ملعقة كبيرة من الخليط يومياً كُل صباح على الريق؛ ويحتاج لهذه الوصفة الذين يُعانون من هبوط القلب؛ أو الذين لديهم اضطرابات في عمل القلب.

أمراض الكليتين

دلت الأبحاث الحديثة أن للعسل قيمة دوائية كبيرة في علاج أمراض الكليتين وذلك لأن تأثير آفات الكليتين على جميع وظائف الجسم؛ يضطرب فيها استخلاص الملح من الماء؛ والعسل يكون بالنسبة لهما وسطاً فيُنظم انتقال الأملاح والعناصر المعدنية عبر الأغشية الحيوية؛ ويُساعد على ضبط التوازن الخلوي بين الدم والأنسجة؛ وله بذلك فعل مُدر للبول في حالات قصور القلب؛ والكلية؛ واحتباس السوائل في البدن.

أمراض الكبد

يُعتبر الكبد من أكبر المعامل الكيميائية في جسم الإنسان ، حيث إنه يقوم بدور أساسي وهام في كثير من العمليات الحيوية التي تحدث في الجسم.

كما يقوم الكبد أيضاً بتحويل المواد السامة التي تضر الجسم إلى مواد غير سامة وبذلك يتم التخلص منها؛ وقد أجمعت كثير من التجارب على أن استخدام عسل النحل الطبيعي يُعتبر علاجاً ناجحاً ومؤثراً بإذن الله في حالات التهابات القنوات المرارية في الكبد؛ وكذلك حصواتها؛ وأمراض الكبد المختلفة وعلى وجه الخصوص الالتهاب الكبدي الوبائي؛ والالتهاب الكبدي المُزمن؛ وقد عرف الطب التهابات الكبد مُنذ أكثر من مائتي سنة

وهذه الالتهابات تحدث للأسباب الآتية : .

١ . الإدمان على الكحول.

٢ . السموم والمواد الكيمائية.

٣ . العقاقير والمُخدرات.

٤ . الإصابة بالطفيليات مثل التكسوبلازما.

٥ . جراثيم الركتسيا كالحمى المجهولة مثلاً.

٦ . الإصابة بالبكتريا مثل جرثومة اللبتوسبيرا؛ واللسريا.

٧ . الإصابة بالفيروسات مثل الفيروسات المعوية, والفيروسات المُخاطية؛ وفيروس الحُمى الصفراء؛ وفيروس الحصبة الألمانية؛ وفيروسات الكبد.

ويُمكننا أن نُقسم فيروسات الكبد إلى ما يلي : .

١ . فيروس الكبد (أ) الذي يُؤدي إلى التهاب الكبد الوبائي.

٢ . فيروس الكبد (ب) الذي يؤدي إلى التهاب الكبد المصلي.

٣ . فيروس الكبد (ج) ويأتي في المرتبة الثالثة.

٤ . فيروس الكبد (د)؛ ويسمى أيضاً فيروس الكبد دلتا.

٥ . فيروسات أخرى نادرة.

وعند التهاب الكبد يشكو المريض عادة من الحمى وفقدان الشهية للطعام والغثيان؛ وتظهر عليه علامات داء اليرقان كاصفرار العيون؛

والبول؛ والجلد؛ وقد يُعاني أيضاً من الألم في موضع الكبد.

وتصل عدوى التهاب الكبد الوبائي للمريض عبر الطعام والشراب إذا حدث تلوث لهذه المصادر بالفيروس (أ) أما التهاب الكبد المصلي فإنه يتمكن من المريض عبر عمليات نقل الدم أو الحقن بالإبر أو الجماع مع شخص مريض بالفيروس (ب)؛ وكثير من مُدمني المُخدرات والشاذين جنسياً يُعانون من هذا المرض.

أما فيروس الكبد (ج) فإنه ينتقل إلى المريض عبر نقل الدم, أو عبر الطعام والشراب الملوث؛ والإصابة به عادة خفيفة إلا أنها قد تكون شديدة عند السيدات الحوامل؛ ومن ناحية أخرى نجد فيروس الكبد (د) كثير العدوى بين الذين يسيئون استخدام العقاقير؛ أو الذين يتعرضون لعمليات نقل دم ملوث.

وصفة لعلاج التهابات الكبد

أضف حوالي نصف فنجان من عسل نحل إلى فنجان كامل من شراب النعناع المغلي؛ وخُذ الجرعة كاملة يومياً كُل صباح إلى أن تتحسن الحالة المرضية؛ وينبغي الحرص على التغذية الجيدة والراحة التامة.

مرض السكر

إن مرض السُكر ناتج عن قصور في عمل غُدة البنكرياس ، حيث لا تنتج هذه الغُدة الكمية الضرورية من الأنسولين اللازم للهضم؛ وقد ثبت في تجارب مُتعددة أن مرضى السُكر تنخفض نسبة السكر في دمائهم فتُصبح قريبة من الأشخاص العاديين إذا تناولوا عسل النحل الطبيعي؛ كما

ويُمكن تعليل هذه الحالة بوجود مادة مؤكسدة في العسل تجعل تمثيل سُكره أكثر سهولة في الجسم فلا يظهر نسبة عالية في الدم كما يحصل في أنواع السُكريات الأخرى.

ومما يُساعد على سرعة تمثيل العسل في الجسم احتواؤه على نسبة عالية من البوتاسيوم؛ وقد ثبتت فائدة العسل إذا كان مرض البول السُكري لا يرجع إلى انعدام الأنسولين, وإنما يرجع إلى صعوبة تنبيه الخلايا التي تفرزه في الدم؛ وفي هذه الحالة تعمل ملعقة صغيرة من العسل الطبيعي على زيادة سريعة وكبيرة في سُكر الدم مما يُؤدي إلى تنبيه خلايا غُدة البنكرياس لإفراز مادة الأنسولين.

مريض السُكر هل يتناول عسل النحل؟

مرض السُكر كلمة استخدمها أول مرة طبيب يوناني في القرن الثاني للميلاد ، وهي مُشتقة من كلمة أفريقية فالحالة قديمة ومعروفة مُنذ آلاف السنين وقد تكون بمسميات أخري وكتعريف هو الحالة التي يوجد فيها السُكر في البول؛ كما أنه الحالة التي توجد فيها نسبة عالية من الجلوكوز في الدم؛ وقد يُعرف بأنه ارتفاع مُزمن لمحتوي السُكر في الدم؛ والناتج عن عجز غُدة البنكرياس من إفراز الكمية اللازمة من الأنسولين؛ وأسبابه وأعراضه وعلاجه دُرست وعُرفت وتُعتبر موضوع طبي؛ وهذا المجال يطرقه من هو أجدر مني وهم الأطباء أما الموضوع الهام الذي سنركز عليه هو علاقة مريض السُكر بعسل النحل؛ وهل مسموح له تناول العسل أم لا أو بحدود معينه... ؟

إذا القينا الضوء على تركيب عسل النحل الكيميائي نجده يحتوي ما بين ٧٥% إلي ٨٠% منه سُكريات يُمثل الجلوكوز فيها ٣٥%؛ والفركتوز (سُكر الفواكه) من ٤٠ إلي ٤٥ %؛ وسُكر السكروز ٣ % إضافة للعديد من السُكريات مثل المالتوز؛ والسُكريات العديدة؛ فهذه ليست دائماً ثابتة كما أن هذه النسب ليست ثابتة لكل أنواع العسل؛ ولكُل نوعٍ من أنواع العسل له تركيبه خاصة تعتمد على نوعيه الرحيق؛ وتتعدد المصادر الزهرية وطُرق تربية النحل؛ والتغذية الصناعية على محاليل سُكريه للنحل إضافة إلي بعض العوامل الأخرى؛ وإذا قد تحصل على عسل نسبة سكر الجلوكوز فيها عالية إذا غذي النحل على جلوكوز أو مزارع العنب؛ وهذا عدو لدود لمريض السُكر؛ وقد تحصل على عسل نسبة سكر الفركتوز فيه عالية إذا غُذي النحل على رحيق الأزهار؛ وأُعطى فترة كافية لنضج العسل فهذا قد يُناسب بعض مرضي السُكر؛ وبخاصة النوع الثاني غير مُعتمد على الأنسولين لأن سُكر الفواكه (الفركتوز) لا يتم تمثيله كاملاً في الجسم؛ كما إنه لا يحتاج إلي الأنسولين لإدخاله إلي الخلايا.

وإذا كان المرض الذي لدي مريض السُكر هو النوع الأول المُعتمد على الأنسولين ، فأنصحه بعدم تناول العسل؛ وإذا رغب في ذلك يكون ضمن الحدود المسموح له بها من الوجبة؛ وتحت أشراف طبي لان الطبيب هو أعلم بحالة كُل مريض... أما إذا كان الشخص مُصاب بالسكر من النوع الثاني أي غير مُعتمد على الأنسولين والمُعتمد على الحمية والرياضة وبعض الأدوية أي أن نسبة السُكر في الدم لا ترتفع لمُعدلات عالية حيث يوجد نشاط في غُدة البنكرياس ولكن ليس كافياً لتنظيم مُستوي السُكر في

الدم؛ فهذا يُمكنه تناول العسل الطبيعي ملعقة واحدة (٢١ جم) صباحاً على الريق فقط؛ وذلك لتنشيط البنكرياس؛ وهُناك الكثير من الأبحاث العلمية العالمية يُحذر بعضها من تناول العسل بالنسبة لمريض السُكر؛ والبعض يؤيد تناوله وفق شروط مُعينة؛ وأبحاث تؤيد تناوله كوقاية وعلاج لدورة في تحفيز الأنسولين؛ وتعويض الجسم عما يحتاجه من مُركبات تغذيه هامة مثل المعادن؛ والفيتامينات؛ والأحماض الأمينية؛ وعلاجية أخري يتميز بها العسل عن غيره من المواد؛ وهذه النظرية لا تحتاج لبُرهان أو إثبات .

فمريض السُكر وبخاصة الذي لا يعتمد على الأنسولين لا يستطيع أحداً أن يحرمه هذه المادة الغذائية العلاجية ولكن وفق ضوابط وبأشراف طبي؛ ونود هُنا أن نستعرض بعض الأبحاث العلمية التي أثبتت أن تناول مريض السكري (غير معتمد على الأنسولين) للعسل كملعقة واحدة صباحاً لا يرفع نسبة السُكر بل يُنشط إفراز الأنسولين مما يؤدي إلي خفض نسبة السكر؛ وهُنا نود أن نتطرق إلى بعض الأبحاث العلمية والأسباب التي يعزي لها خفض نسبة السكر في الدم؛ فملعقة العسل (٢١ جم) تُعطي من السُعرات الحرارية ما مقداره ٦٨ سُعر حراري أي أقل من التُفاحة الواحدة؛ وأقل من ٣ تمرات متوسطة؛ إذاً فكمية السُعرات الحرارية ليست بالأمر المُخيف.

وقد ذكر د . محمود الصعيدي من إدارة التغذية بوزارة الصحة في محاضرة ألقاها في ١ / ٣ / ١٤١٥ هـ عن عسل النحل بأن معامل Woelm الألمانية تُنتج محاليل من العسل بعد تصفيته من غروياتة ٢٠ %؛ و٤٠ % تحت اسم woelm 2m مُهيأة للحقن بالوريد؛ ومعروف

أن هذه المُركبات تخفض سُكر الدم والذين يستفيدون من العسل هُم مرضي السكري غير مُعتمدين على الأنسولين وهُنا تجدر الإشارة إلى أن الاستعمال يجب أن يكون في الحدود المعقولة مع حساب السُعرات الحرارية للعسل ضمن احتياج المريض؛ وغالباً ما يكون المريض بديناً حيث تكون كمية الأنسولين الموجودة في بادئ الأمر طبيعية؛ ورُبما تكون أكثر من المستوى العادي؛ ثُم تُرهق غُدة لنجرهانز الموجودة بالبنكرياس؛ فتضعف عن إفراز الأنسولين وتتطلب مُنبهاً لتنشيطها؛ وفي هذه الحالة يكون العسل هو أنسب المواد؛ ويجب أن يكون الاستعمال بحذر لأن الإفراط في تناوله قد يؤدي إلي إفراز كمية وفيرة من الأنسولين فيُسبب استهلاك السُكريات المُتعاطاة؛ ويؤدي هذا الأنسولين الذي تم إفرازه تمثيل المواد الدُهنية بكميات كبيرة مما يُسبب زيادة الوزن.

وقد ذكر الدكتور الروسي يوريش أنه من بين مُكونات العسل الطبيعي نوع من الهرمونات يُشبه الأنسولين؛ وقد أجريت دراسة علي البول السُكري للذين لا يعتمدون على الأنسولين لمعرفة أثر عسل النحل على مستوي سُكر الجلوكوز في دم مرضي البول السكري من النوع الثاني الذين لا يعتمدون على الأنسولين؛ وتم اكتشاف المرض لديهم حديثاً؛ وذلك بإعطائهم جُرعات مُختلفة من العسل؛ أو خليط من السُكريات الأساسية في عسل النحل (فركتوز؛ جلوكوز؛ سكروز) وبذات النسب التي توجد في عينة العسل التي استخدمت في الدراسة؛ وكذلك إعطائهم جرعات من سكر الجلوكوز بغرض المقارنة بين أثره وأثر العسل وخليط السُكريات على مستوي الجلوكوز في الدم؛ ووجد أن الجُرعات الصغيرة من العسل (٢٥

جم) لم تتسبب في ارتفاع يُذكر في مستوي جلوكوز الدم بعد ساعة من بدء الاختبار؛ كما وأن مستوي سُكر الدم تراجع بوضوح بعد ٣ ساعات عن مستواه في حاله الصيام؛ ولوحظ أن خليط السُكريات وسُكر الجلوكوز يتسبب في ارتفاع حاد في مستوي السُكر في الدم بعد ساعة بينما العسل لم يُحدث تأثيراً ملحوظاً وأوضحت الدراسة أنه بالإمكان أن يتناول مرضي البول السكري عسل النحل الطبيعي؛ وفق ضوابط؛ وضمن الحسابات الغذائية؛ وذلك للاستفادة من مكوناته الغذائية؛ وقد اجري كل من Tobiasch and killian دراسة على تأثير العسل على مرض السكري فوجد أن تأثير العسل في رفع سكر الدم أقل بحوالي النصف من تأثير سُكر الجلوكوز؛ ووجد أن ٩ من ١٧ شخص بعد تناولهم العسل سُكر الدم لديهم بعد مرور ١٨٠ دقيقة عاد إلي أقل من المعدل السابق.

وأوصى باستعمال العسل من ضمن وجبات مريض السُكر المحسوبة وقد يُستعمل مرتين في الصباح وبعد الظُهر بمعدل ٢٠ جم لكل مرة و لم يؤثر على مستويات السكري لدي عينات الدراسة بحيث لا تتجاوز السُعرات الحرارية للعسل المأخوذة في اليوم عن (٦٠ . ١٢٠ سُعر حراري) ووجد أن العسل الصيفي أنسب من العسل الشتوي لمريض السكر؛ قد يرجع هذا إلى تميز العسل الصيفي في بلد الدراسة بأنه ناتج من رحيق الأزهار وتركيبه الكيميائي (نسبت السكريات) مناسبة لمريض السكري لارتفاع سكر الفركتوز مثلا بينما الشتوي قد يكون ناتج عن تغذيته بثمار أو محاليل لعدم وجود أزهار في فصل الشتاء.

والدراسات في هذا المجال ليست كثيرة ولكن لا بأس بها؛ وأوردنا

دراستين حديثة وأخري قديمة كمثال؛ ونود أن نلفت انتباه القارئ إلى أنه يوجد نوعية من العسل تُسمي (سدر العناب) **Ziziphus Jujda** مُناسب لمريض السُكر؛ ونشط البنكرياس لدي كثير من مستخدميه مما أدي إلى خفض معدلات سُكر الدم لديهم؛ وكُل أنواع العسل الطبيعي لها تأثير مُشابه ولكن هذه النوعية تميزت عن غيرها وسبب خفض نسبة السُكر في الدم قد ترجع إلى ما يلي : .

١ . العسل الطبيعي يحتوي على هرمون شبيه بالأنسولين كما ذكر ذلك الدكتور الروسي يوريش.

٢ . العسل قد يُحدث نوع من الصدمة للخلايا فيُنبه البنكرياس؛ ونتيجة لاحتواء العسل على سُكريات عالية فيقوم بدورة بإفراز كميات أكبر من الأنسولين؛ ومع مرور الأيام ينشط (بعد أخذ العسل بساعتين فيرتفع قليلاً؛ ومن ثم ينخفض إلي مستويات أقل من المُعدل السابق).

٣ . قد يكون هُناك أسباب أخري خلاف ذلك والله بها عليم؛ وبالمُناسبة بعض مُنتجات النحل لها تأثير إيجابي على مريض السُكر بتخفيض نسبة السُكر.

حبوب اللقاح علاج لمرض السكر

وإذا استخدمت حُبوب اللقاح في علاج مرض السُكر؛ فإن الاستشارة الطبية تكون مطلوبة بل ضرورية ولازمة؛ وترجع الفكرة في استخدام حبوب اللقاح لعلاج مرض السكر إلى أنها غنية بفيتامين (ب) المُركب؛ حيث تلعب هذه الفيتامينات دوراً حيوياً في التمثيل الغذائي

للمواد الكربوهيدراتية, ويعتقد الطبيب السوفيتي" ى. م. تارييف " أن إصابة الجهاز العصبي في حالات الإصابة بمرض السكر تكون نتيجة لنقص فيتامين (ب١)؛ وقد ثبت اختفاء التهاب الأعصاب بواسطة حقن فيتامين " ب١ " في الوريد في حالة الإصابة بمرض السُكر, ويعتقد " ك. أ. تشير كيس " أن فيتامين " ب١ " يلعب دوراً مُماثلًا لدور الأنسولين في عمليات التمثيل الغذائي للمواد الكربوهيدراتية.

ومما هو جدير بالذكر أن حبوب اللقاح تحتوى على كمية ممتازة من فيتامين " ج " الذي يُساعد على تقليل مستوى السُكر بالدم؛ كما أن له تأثيراً مُماثلاً للأنسولين وبذلك فإن له دوراً هاماً في مرض السُكر.

كما تحتوى حبوب اللقاح على العديد من المعادن النادرة التي تلعب دوراً هاماً في جسم الإنسان؛ فقد ثبت أن البريليوم والماغنسيوم والكالسيوم والباريوم والاسترونشيوم تلعب دوراً كبيراً على تأثير الهرمونات المُختلفة مثل الأنسولين الذي يخفض نسبة السكر (الجلوكوز) في الدم, وقد لوحظ في تجارب عديدة أن كثيراً من مرضى السكر تنخفض نسبة السكر في دمائهم فتصبح قريبة من الأفراد العاديين إذا تناولوا حبوب اللقاح؛ ولا يمكن تعليل هذه الظاهرة إلا بوجود مواد مؤكسدة في هذه الحبوب تجعل تمثيل السُكر أكثر سهولة في الجسم فلا يظهر بنسبة مرتفعة في الدم؛ ومما يُساعد على خفض نسبة السُكر في الدم أيضاً احتواء هذه الحبوب على نسبة مُرتفعة من البوتاسيوم.

ولابد أن نلفت الاهتمام مرة أخرى إلى أن استخدام حبوب اللقاح

ليس بديلاً عن الأنسولين أو غيره من الأدوية التي تُعالج السُكر؛ ولكنها فقط مواد إضافية إلى تلك الأدوية, كما يجب على مرضى السكر القيام بتحليل دمائهم قبل وبعد تناول حبوب اللقاح لتحديد الكمية المسموح بها تحت إشراف الطبيب.

الفصل العاشر

المشروبات الصحية

الشاي :

تحتوي ورقة الشاي على ثلاثة مكونات رئيسية والتي تحدد الشكل النهائي للشاي؛ وهم حمض التنيك؛ الكافيين (مادة منبهة) والبكتين (المسئول عن اللون)؛ كما أن أوراق الشاي الطازجة الخضراء تحتوي على **TANNIS**.

وعملية غلي هذه الأوراق تجعلها ذات طعم شديد وحاد ومعدني. وبواسطة الأكسدة الإنزيمية لحمض التنيك؛ تعطي النتائج الأولية الناتجة عن الأكسدة الخمر الجيد صفاته في اللون الزاهي والطعم الحاد اللذيذ.

تنتج رائحة الشاي الذكية عن المواد العطرية المتطايرة والتي توجد جزئياً في ورق الشاي وتعتبر رائحة الشاي الذكية أيضاً مخلوط معقد جداً لأنواع كثيرة من المواد الكيميائية بدون أي شيء سائد وغالب.

يتفاعل الكافيين أيضاً مع النتائج الأولية للأكسدة **(PPO)** يشكل أملاح والتي تنحل في الماء الساخن وتكون حادة الطعم.

كما أن البكتين يلعب دوراً غير مباشر في تشكيل النتائج الأولية للأكسدة؛ فهو يضعف تحت تأثير النشاط الإنزيمي لإنتاج الحامض البكتيني

والميثانول اللذان يتم تبخيرهما أثناء عملية صنع أوراق الشاي؛ في أوراق الشاي الغنية بالبكتين؛ فإن الحامض البكتيني يتكون في مرحلة متأخرة؛ فهو يعمل على إعاقة النمو السريع للمواد المجمعة للجزيئات وهو الشيء المرغوب فيه. يتم تسويق الشاي تحت صنفين؛ الأول وهو أصناف الشاي الورقي والأخرى أصناف الشاي المتقطع.

تصنيف الشاي :

١ . أوراق الشاي (القطعة الأولي) البُرتقالي.

٢ . أوراق الشاي الأسود (سوشنغ).

٣ . أوراق الشاي المقطعة.

٤ . أوراق الشاي البرتقالية المقطعة.

٥ . أوراق الشاي الأسود (السوشنغ المتقطع).

يُمكن تعبئة أوراق الشاي المقطعة على حسب المقاسات (الأحجام المطلوبة) سواء كانت قطع كبيرة أو صغيرة جداً؛ وذلك على عكس أوراق الشاي التي لا تُعبأ.

تحتوي أوراق الشاي على الكافيين وحمض التنيك والثيوفيلين (مادة شبه قلوية بيضاء متبلورة).

يُعتبر الثيوفيلين مسئولاً عن تسكين ألم الرأس الشديد جداً وتسكين ألم الأسنان ومسئولاً أيضاً عن غزارة البول. وينكشف الألم نتيجة الصُداع الشديد جداً الناشئ نتيجة لإفراز البول؛ ولذلك فإن زيادة الثيوفيلين

يُؤدي إلى الغثيان؛ التقيؤ؛ الأرق؛ التشنج؛ الاضطراب العنيف والموت؛ ولذلك فإن الشاي يجب أن يخفف بالماء والسكر واللبن.

ب ـ القهوة :

تُعتبر القهوة العربية خلاصة لقهوة قوية مضاف إليها خلاصة الحبهان المغلي. وتكتسب القهوة طعمها بواسطة مواد كيميائية متطايرة عديدة من البيرازين والفوران البيرول واليثوفين... إلخ؛ ويتكون الميلتون أثناء تحميص حبوب القهوة فهو يعمل على تحسين وزيادة طعم ورائحة القهوة.

وتُعتبر حبوب القهوة الخام قلوية بطبعها ولكنها تصبح حمضية بعد التحميص كنتيجة لانحلال الكربوهيدرات مكونه أحماض عضوية متنوعة.

وفي الحقيقة؛ إن الدرجة القصوى لتحميص القهوة تتطابق مع قمة النمو الحمضي.

ولا تزال الحبوب المحمصة وبدرة القهوة تحتوي على هذا الغاز (ثاني أكسيد الكربون) من ١,٥ :٢٪.

تمسك الحبوب المحمصة هذا الغاز أفضل من مسحوق القهوة وهكذا يساعد على تخزين الحبوب المحمصة فترات طويلة بنفس الطعم والرائحة السليمة وكل هذا عكس المسحوق. ويتم حفظ حبوب القهوة الخضراء أفضل قبل التحميص في مكان جاف.

ج ـ الكاكاو :

يتم تحضير شراب الكاكاو من بذور الكاكاو. ومسحوق الكاكاو إما

أن يكون مسحوق كاكاو منخفض الدسم أو مرتفع الدسم ويتوقع أن يكون مسحوق الكاكاو خالياً من الحالات الطارئة الغريبة والزناخة (كراهة الرائحة). وتحضير مشروب الكاكاو بأشكال عديدة مثل ما يلي : .

١ ـ الكاكاو السادة الصافي :

والذي فيه يتم سحق وتنعيم بذور الكاكاو بعد نزع القشرة والتحميص.

٢ ـ الشيكولاته المسكرة الحلوة :

تحضر بإضافة السكر إلى الكاكاو الصافي.

٣ ـ شيكولاته باللبن :

تحضر عن طريق إضافة اللبن البدرة أو اللبن المركز إلى الشيكولاته المسكرة الحلوة.

٤ ـ الكاكاو المستخلص :

والذي يكون متشابهاً مع الكاكاو الصافي ما عدا ٥٠% من الدسم الذي يتم إزابتة الحرارة والعصر (الكبس).

٥ ـ الكاكاو المذاب :

يحضر بإضافة مادة قلوية لبذور الكاكاو المطحونة أو الكاكاو المستخلص مع الدسم وإضافة الماء الساخن لوقف انفصال الدسم.

الناحية الغذائية :

الشاي والقهوة ليسوا من الأطعمة ولكنهما مشروبات منبهه منعشة ويتم التزود بالطاقة عن طريق إضافة السكر واللبن إليهما.

يمد كوب الشاي ٨٠% من احتياجات المنجنيز وفوق ٢٥% من الحديد والنحاس وحوالي ١٠% من الفلورين.

تعمل إضافة اللبن إلى فنجان الشاي أو القهوة على ربط البروتينات الخاصة بهما مع حمض التنيك وهكذا يستغني عن تأثيرهما اللاغذائى وأيضاً طعمهما الشديد والحمضي في الفم ولكن هذه الفائدة لا تدوم طويلاً.

لقد نصح الأطباء بأن يتجنب المريض بعسر الهضم الشاي والقهوة المقامة على هذه الحقائق. ولقد لوحظ أن حمض التنيك يعمل على إبطال تأثير امتصاص الكلسترول من الأطعمة الحيوانية الغنية بالكلسترول.

التأثيرات الفسيولوجية :

يأتي التأثير المنبه للشاي والقهوة من الكافيين؛ اليثوبرومين واليثوفيلين الموجودين في هذه المشروبات.

الفنجان المحتوي على ١٥٠ ملي لتر شاي يحتوي على ٥٠ ملي جرام من الكافيين؛ ٢ :٣ ملي جرام أو أقل من اليثوبرومين و٠,٣ ملي جرام من اليثوفيلين.

كما يحتوي فنجان القهوة على ٩٠ + ١٠ ملي جرام من الكافيين؛ ويعتبر الكافيين هو السائد بين اليثوبرومين واليثوفيلين في القهوة. يعمل

الكافيين على تنظيف الدماغ (المخ) وذهاب وتخفيف التعب والإرهاق ويعمل على إبقاء الإنسان مستيقظ لساعات أطول. وتُعمل منه المشروبات (القهوة والشاي) على مساعدة الإنسان أثناء عمله.

يعمل الكافيين كمنبه ذو تأثيرات متعددة؛ فهو يعمل على تزويد الطاقة للنظام العصبي؛ يحفز الرئتين؛ يوسع الشرايين المؤدية إلى القلب؛ يعمل على إدرار البول؛ ولذلك يعتبر مفيد للكليتين والتمدد المتزايد المؤثر على الأوردة الدموية نتيجة لشرب الشاي والقهوة واللذان يؤثران على تدفق الدم.

لم تعد تقدر الفحوصات الديموجرافية على ربط أمراض القلب بشرب القهوة ولكن الزيادة في أي شيء يكون مًضر وسيء للإنسان ولذلك فإن الشرب المستمر والمتزايد للشاي والقهوة يكون مضر على الإنسان وبالأخص المريض بعسر الهضم والمصابين بضغط الدم وأمراض القلب ولذلك ينصح الأطباء هؤلاء الناس من الامتناع أو على الأقل الإمساك عن هذه المشروبات (الشاي والقهوة).

٤ ـ عصائر مساحيق الفواكه :

تشتمل مشروبات هذه الفئة العصائر أو عصارات الفاكهة المهروسة الشراب المسكر؛ ماء الشعير؛ العصير أو الشراب؛ والذي يتم حفظة باستخدام المواد الحافظة الكيميائية والعينة للاستخدام بعد التخفيف بالماء جاهزة لتقدم كمشروبات محتوية على العصارة وتحفظ بالطرق الفيزيائية أيضاً بجانب الكربنة (إضافة ثاني أكسيد الكربون).

يمكن أن تكون عصائر العنب والتفاح ومركزاتهم عكرة أو صافية؛ ولكن يجب أن يكون تركيز عصير العنب خالي فعلياً من بلورات أملاح حمض الترتريك.

يمكن أن يتم تصفية عصائر العنب والتفاح بواسطة عمليتي التنقية والتصفية.

يمكن إضافة السكروز والديكستروز وشراب الجلوكوز المخفف وفي بعض الحالات ربما يضاف الفركتوز لعصير البرتقال المركز بالنسبة المسموح بها.

يتم تعقيم عصائر ومساحيق الفواكه ثم بعد ذلك تعبأ؛ وهكذا تكون خالية من كل الميكروبات والأحياء المجهرية الدقيقة ويمكن أن تحفظ لفترات طويلة.

تقديم السكر في الشكل المركز يحتاج إلى حرارة لتحويله من الحالة الصلبة إلى الحالة السائلة؛ تأتي هذه الحرارة من الحرارة الكافية في الماء وهذا تخلق تأثير بارد.

أ ـ عصير المانجو المركز Am Ras :

يتم غسل فاكهة المانجو الناضجة لتنظف من القاذورات الملتصقة وبعد ذلك يتم إضافة خلاصة العصير المركز إلى الماء المنعش الصالح للشرب؛ ويتم بعد ذلك الغلي وإضافة السكر أثناء تحريك الشراب ثم يضاف مقدار من الماء حتى يكون المقدار شبه صلب؛ ويتم تخفيفه أثناء الشرب.

يضاف بجانب السكر مسحوق الزنجبيل؛ بدرة الفلفل الأسود والفلفل الأحمر الحلو والملح وبذور الكمون للطعم؛ هذه المحتويات تكون مرطبة وبعد ذلك يكون المشروب جاهز للشرب.

ب - Kanji :

يتم تنظيف فاكهة الجزر الحمرة المسمرة ثم تقطع إلى شراب بأحجام مناسبة ثم تُتبل بالملح والفلفل الحار قليل من الكركم والزنجبيل والفلفل ثم يضاف الماء المغلي والبارد ثم يترك ليتخمر لمدة ٥٠ ساعة.

وبعد ذلك يستخدم كمشروب جيد في الصيف ويعتبر هذا المشروب مهضم ومضاد للانتفاخ.

الفصل الحادي عشر

الماء

الماء هو النعمة الكبرى والمنة العظمى التي أنعم الله بها على بني البشر؛ فبه أقام حياتهم؛ وقسم أرزاقهم؛ ومنه خلقهم .. كما جعل سبحانه وتعالي الماء أحد أنواع العذاب في النار لأهل معصيته

وللماء خواص فريدة من نوعه؛ فهو ناقل وحافظ للحرارة؛ وله خاصية تذويب وتوزيع المواد مثل المعادن؛ والماء مُتواجد في الطبيعة بأشكال متعددة؛ فهو سائل (أنهار وبحيرات وأنهار)؛ أو صلب (كالجبال الجليدية؛ والثلج المنتشر في القطبين)؛ أو بُخار (كبخار الماء الذي تتكون منه السُحب).

ويُستعمل الماء ككمادات عند درجات حرارة متفاوتة وضغط متفاوت؛ وذلك لغمر جسم الانسان في الماء لخلق ضغطاً على الجسم مما يُساعد في تنشيط الدورة الدموية؛ والماء له تأثير مُلطف ومُهدىء للجسم؛ كما يُساعد على الاسترخاء سواء في الاستحمام أو الكمادات أو كرذاذ؛ ويُستخدم العلاج بالماء في كثير من الأمراض مثل حب الشباب والتهاب المفاصل ونزلات البرد والاكتئاب والصداع وآلام المعدة ومشاكل الشد العصبي والعضلي والأرق ويساعد على الاسترخاء والمحافظة على الصحة؛ وأيضا يستخدم لتلطيف الآلام الحادة والمزمنة؛ والعلاج بالماء آمن لكن

بعض الأشخاص قد يصابون بالصداع والآلام والأرق وفقد الشهية والرعشة وحتى الاغماء إذا تعرض لعلاج طويل بالماء.

ونجد أن هناك اسرار عظيمة في هذا الشيء العديم الطعم والرائحة المُسمي بالماء... فهذا الشيء العجيب الغريب تنمو به أكثر كائنات الأرض؛ ألا وهي الأسماك؛ فنجد البحار ملأي بالكائنات البحرية المختلفة الشكل واللون؛ كما إن أي كائن حي علي ظهر الأرض لا يستطيع أن يستغني عن الماء؛ ذلك لأنها من ضروريات الحياة لكُل الكائنات...

فلماذا نستغرب إذاً أن يكون بالماء قوي غريبة وعجيبة تستطيع أن تُغير من أجسادنا وتحولها إلي الأفضل والأحسن... ألسنا مخلوقين من هذا الماء... ؟!! ألم يُخبرنا الله بأنه جل وتعالي خلق من الماء كُل شيء حي... فلماذا نُنكر الآن قوة هذه المادة العجيبة الغريبة التي تُسمي الماء...

ويقول "T.Fuller Gnomologia" : .

. لا نستطيع أن نعرف أبداً قيمة الماء إلا إذا جف البئر.

ونحن نعتبر الماء سائل غزير للاغتسال والشطف والارتواء؛ حقاً بدون قدر كافي من الماء في أجسامنا فسوف نتسمم حتى الموت بسبب الفضلات. كما يجب أن ينحل حمض اليوريك واليوريا في الماء؛ كما أن الماء يُساعد في حمل السموم من خلايا الجسم.

كما يجب أن تكون الرئتان مُبللتان دائماً بالماء لدخول الأكسجين وخروج ثاني أكسيد الكربون؛ حقاً الماء يُعتبر مُساعد جيد في عملية التنظيف؛ وبالنظر إلى الحقيقة؛ فإن كُل ردود الأفعال الكيميائية والعمليات

داخل الجسم تحدث في وسط الماء؛ حتى أن النقص في كمية الماء يعمل على الفتك بكيميائية الجسم.

الماء مادة غذائية مميزة

هذه الحقيقة تم نسيانها تماماً؛ ذلك لأن الماء يُشكل حوالي ٧٠ % من وزن الجسم؛ ويُعتبر مُكون مُهم لخلايا الجسم؛ حيث يُوجد الماء في كُل خلية بالجسم.

كما يتم فقد الماء أثناء عمليات التنفس والتبول وأثناء وظائف الجسم الأخرى. ولو لم يتم تعويض الماء بعد تجفيفه فسوف يُسبب ذلك التعب المُتزايد بسبب قلة إنتاج البول ودرجات الحرارة غير منتظمة.

كما أن احتمال الإصابة بالعدوى ينتج عن عدم خروج السموم من الجسم والتي تُؤثر على أجهزة الجسم؛ كما يحدث زيادة في ضغط الدم؛ والماء ضروري جداًُ لحياة النبات أيضاً؛ وكُل الكائنات الحية.

ما هو الماء ؟

تذكر القواميس الأجنبية أن الماء هو حالة من النقاء بدرجة حرارة مُعتدلة؛ كما يُعتبر أيضاً سائل شفاف صافي مُعتدل؛ كما إنه سائل ليس له طعم ولا رائحة؛ وتُعتبر مياه المحيط غير مناسبة لأغراض الشرب.

ويُمكن تصنيف المصادر المختلفة لإمدادات المياه كما يلي : .

١ . مياه سطحية؛ وهي المياه النابعة من البُحيرات؛ ومجاري الأنهار.

٢ . مياه جوفية (تحت سطحية)؛ وهي النابعة من الآبار الضحلة؛

والآبار العميقة.

وخصائص المياه النابعة من هذه المصادر تختلف عن مياه الأمطار؛ ذلك لأن طبيعة المعادن تختلط مع المياه النابعة من المياه السطحية؛ والمياه الجوفية؛ ولكنها لا تختلط مع مياه الأمطار.

الضروريات الإكلينيكية للمياه الصالحة للشرب :

١ ـ نتيجة لقلة الماء في الجسم البشري؛ فإن أجهزة الجسم تميل إلى أن تحتفظ بالماء كاحتياطي للطوارئ.

٢ ـ للتخلص من الماء المتبقي؛ يجب أن تُهضم كمية أكثر من الماء في الجسم بانتظام.

٣ ـ تحتاج المعدة إلى ٣ ساعات لهضم الغذاء وشُرب الماء؛ وقبل ذلك يُخفف من عصارة المعدة؛ وبذلك تدخل في عملية الهضم.

تقول إحدى المدارس الغذائية : ـ

ـ إذا منع الإنسان نفسه من أي سائل ضمن ساعة قبل؛ أو ٣ ساعات بعد الوجبة الأساسية؛ سوف يتم إنقاص كيلو جرام شهرياً من وزن الجسم.

وفي هذه الآونة علت الألسن؛ وارتفعت الصيحات في تنبيه الناس إلي فضل الماء ومكانته العالية في علاج أجسادنا البالية... فلقد قام عدد من العلماء اليابانيون بعمل تجارب علمية هامة على الماء؛ وكيفية التنداوي به؛ وقام الاتحاد الياباني للأمراض بنشر التجربة حيث بلغت نتائج نجاحه

حسب إفادة الاتحاد ١٠٠ % بالنسبة للأمراض القديمة والعصرية التالية:.

١ . الصداع وضغط الدم وفقر الدم والأنيميا وداء المفاصل والشلل وسرعة خفقان القلب.

٢ . الصرع والسمنة.

٣ . السعال التهاب الحلق والربو والسل.

٤ . التهاب السحايا وأي مرض آخر يتصل بالمسالك البولية.

٥ . فرط الحموضة والتهاب غشاء المعدة والدوسنتاريا والإمساك.

٦ . أي مرض يتصل بالعين والأذن والحنجرة.

٧ . عدم انتظام الدورة الشهرية عند المرأة.

كما وضعوا عدد من القواعد الهامة التي يجب أن تتبعها كي تنال تلك الصحة المطلوبة؛ أو كي يحدث لك الشفاء بإذن الله؛ وهذه الخطوات كما يلي : .

١ . القيام من النوم مُبكراً وتناول أربع أكواب من الماء؛ وذلك قبل غسل الفم والأسنان.

٢ . عدم تناول أي سوائل أو أي شيء صلب خلال فترة ٤٥ دقيقة من تناول هذا الماء؛ ماعدا غسل الفم والأسنان.

٣ . يُمكن تناول أي طعام بعد مرور نحو ٤٥ دقيقة من شُرب الماء.

٤ . عدم تناول أي مأكولات خلال فترة ساعتين بعد تناول وجبة

الإفطار؛ أو الغداء؛ أو العشاء.

٥ . عدم أكل أي شئ بعد تناول وجبة العشاء والذهاب للنوم.

ونجد هُنا أن المرضى كبار السن الذين يجدون صعوبة في البداية من تناول أربع أكواب من الماء مرة واحدة يُمكنهم بدء العلاج بأخذ كمية قليلة من الماء؛ ثُم تزداد الكمية بالتدرج حتى تصل إلى الكمية المطلوبة كُل صباح.

فوائد استخدام الماء

١ . يحفظ الماء الجسم وانسجامه.

٢ . يُساعد الماء على تنشيط وظائف الكليتين بالجسم.

٣ . يُساعد الماء على تنظيم درجه حرارة الجسم.

٤ . يعمل الماء على تخليص الدم من السموم.

٥ . كما يقوم بدور الوسيط في كثير من العمليات الكيميائية داخل الجسم.

٦ . كما يُساعد على الاتزان الكيماوي للجسم؛ ويمنح الجسم الرطوبة اللازمة.

٧ . كما يعمل على تنشيط الجهاز الهضمي وأعضاء الإخراج.

٨ . كما يعمل على تشحيم وترطيب المفاصل بالجسم.

٩ . كما يقوم بنقل الغذاء إلى أنسجه الجسم المُختلفة.

ومن فوائد الماء العلاجية: ـ

١ . يُعتبر الماء مُدِّر للبول سواء عن طريق شُرب الماء نفسه؛ أو عن طريق شُرب المشروبات الساخنة كالحلبة مثلاً.

٢ . يُعتبر الماء مُنظف داخلي للجسم؛ فهو يُذيب؛ ويُنقي؛ ويستخرج السموم والمُخلافات التي لا يحتاج لها الجسم.

٣ . يُعتبر الماء مُكسب للطاقة وذلك من خلال تناول المياه المعدنية؛ وعمل حمامات الأعشاب البارده أو الدافئة.

٤ . يقضي الماء على الإحساس بالألم؛ حيث للثلج تأثير مُخدِّر لالتهاب الأعصاب بالجلد.

٥ . يُعتبر الماء مُهدئ ومُزيل للتقلصات سواء عن طريق حمامات المياه الدافئة؛ أو الكمادات الدافئة والباردة؛ أو باستخدام الحُقنة الشرجية وغيرها.

٦ . الماء مُنشط قوي للدورة الدموية وذلك من خلال تعرض الجسم للماء الساخن والبارد بالتبادل بمُختلف الوسائل.

٧ . الماء مُنشط ومُجدد للحيوية في الجسم وذلك عن طريق الماء البارد؛ أو حمامات البُخار ودُش الماء البارد.

٨ . الماء مُخفض للحرارة عن طريق شُرب السوائل وأخذ الحمامات البارده السريعة أو عمل الكمادات الباردة.

ومن هذا نجد أن داخل هذا الماء الذي نشربه يومياً الكثير والكثير

من الأسرار؛ فالغريب والعجيب أن هذا الماء الذي لا طعم ولا رائحة له يُفيد الجسم كُل هذه الإفادات التي كُنا لا نعلم عنها شيء... فسبحان الخالق العظيم؛ والذي خلق فأبدع.

وقد أثبتت نتائج العلاج بالماء الشفاء من الأمراض التالية في المدة المبينة مع كل منها :

١ . داء السكري ٣٠ يوماً.

٢ . ارتفاع ضغط الدم 30 يوماً.

٣ . مشاكل المعدة ١٠ أيام.

٤ . السرطان ٩ شهور.

٥ . السل ٦ أشهر.

٦ . الإمساك ١٠ أيام.

كما ينبغي على الذين يشكون من التهاب المفاصل أن يكرروا هذه التجربة ثلاث مرات يومياً في الأسبوع الأول؛ ثُم يُخففونه إلى مرة في واحدة في الصباح؛ وقد يميلون في الأيام القليلة الأولى إلى التبول لأكثر من المُعتاد؛ ولكن لن يكون لذلك أية مُضاعفات جانبية.

خصائص الماء الفريدة

الماء.. هو ذلك العُنصر العجيب عديم اللون والطعم والرائحة الذي يكمن فيه سر الحياة؛ إنه تلك المادة الوحيدة على الأرض التي توجد في الطبيعة بحالاتها الثلاث (الصلبة والسائلة والغازية)؛ والتي تمتلك من

الخصائص الفيزيائية ما يعتبر حالة استثنائية بين بقية المواد.. يستطيع الإنسان أن يعيش أيام عديدة بدون طعام؛ ولكنه لا يستطيع العيش أسبوعاً واحداً بدون ماء.

وكان الفراعنة يدعون الماء بسحر الحياة؛ وحديثاً أصبح يطلق عليه العلاج البديل إذ تكشف الدراسات يومياً سحراً لا يضاهى في الماء بما له من فوائد علاجية تصل لحد الإعجاز؛ ونسبة شفائه بدرجة ١٠٠ %؛ وهذا ما أكدته الدراسات العلمية الحديثة.

ويُوضح الدكتور أحمد عبد العزيز عبد المجيد أخصائي التأهيل والعلاج الطبيعي بالمستشفى السعودي الألماني بجدة قائلاً : إن الماء يُساعد في عملية ضبط القوام والرشاقة؛ ومن يُعاني من نقص السوائل الداخلية يكون عُرضة لترسب الدهون بالمُقارنة بالجسم الذي يشرب حاجته التامة من المياه بوفرة؛ لذلك ينصح بضرورة تناول من ٢ إلي ٤ أكواب ماء فاتر في الصباح؛ وكُلنا يعلم أنه عندما نكبر في السن تصاب الغضاريف بالجفاف والخشونة ويبدأ الكبار بالشعور بآلام مبرحة في المفاصل؛ لذا يحتاج الجسم لشرب الماء كي تستفيد كافة أعضائه من القيام بوظائفها بطريقة سليمة؛ وبالتالي نحمي مفاصلنا من آلام المفاصل والاحتكاك.

إن شُرب الماء بانتظام وبكميات وفيرة يُؤدي إلى منع تكون الحصوات في الكُلى والوقاية من الأمراض السرطانية كسرطان الثدي والقولون والبُروستاتا؛ ويشترط ألا تقل كمية المياه التي يتناولها الفرد عن لتر ونصف يومياً.

الماء الممغنط وفوائده الصحية

من بين أكثر التكنولوجيات الواعدة التى يمكن أن تساعد في التغلب على الآثار السلبية الناجمة عن شُرب أو استخدام الماء الملوث هو عملية استخدام انابيب مغناطيسية خاصة تعمل على مغنطة مياه الشرب؛ أو تلك التى تستخدم في الصناعات المختلفة؛ و ذلك عن طريق تمرير الماء من خلال الأنابيب المغناطيسية؛ وبعد ذلك يُمكننا أن نحصل على ما يُمكن أن نطلق عليه اصطلاح (ا ب) وهو اختصار للماء المُمغنط؛ ومغنطة المياه هي عبارة عن محاولة مُبسطة لتقليد ما يحدث في الطبيعة تماما؛ وذلك لأن الماء عندما يمر من خلال المجال المغناطيسي الطبيعي يصير أكثر حيوية ونشاطاً من الناحية البيولوجية؛ لأنه يُساعد في تحسين حركة الدم وتوصيله الى أنسجة الجسم وخلاياه مما يُساعد بشكل ملحوظ في رفع قُدرات الجهاز المناعي؛ وبعد مغنطة المياه تتغير فيها الكثير من الخواص الفزيائية و الكيميائية. وقد لاحظنا بأن مغنطة الماء تساعد على تذويب الأملاح والحوامض بدرجة أعلى من الماء غير المُمغنط؛ كما وأن الماء المُمغنط لديه خاصية تذويب الأوكسجين بدرجة أعلى من ماء البحر المُحلى؛ هذا بالاضافة لتسرسع التفاعلات الكيميائية؛ وقد أثبتت الأبحاث التى قُمنا بها أن مغنطة المياه تُساعد بشكل ملحوظ في عمليات التنظيف؛ والتخلص من الجراثيم والكثير من الملوثات الكيميائية.

ومن ناحية أخرى أثبتت الدراسات أن شُرب الماء المُمغنط بمعدل لترين يومياً؛ وبالأخص في البُلدان الحارة يُساعد في تخليص أجسامنا من كميات كبيرة من السموم المختلفة الموجودة في داخل أجسامنا؛ كما

ويُساعدكذلك في تحسين عمل الجهاز الهضمي. وهُناك العديد من الحالات لمرضى كانوا يشتكون من وجود حصى بالكلي تفتت وخرجت من أجسامهم دون تناول أى نوع من الأدوية؛ ودون التدخل الجراحي كما وهُناك حالات لأمراض جلدية كان بعضها مُزمناً ولسنوات طويلة قام العلماء بعلاجها عن طريق الشُرب والاستحمام بالماء المُمغنط فقط مع توظيف بعض الأجهزة المغناطيسية الأخرى لنفس الغرض.

ونظرياً نفترض أن شرب الماء الممغنط بشكل مستمر يمكن أن يساعد في الوقاية من الاصابة من الذبحات الصدرية؛ والجلطات الدماغية؛ وتصلبات الشرايين والمشاكل المُتعلقة بضغط الدم؛ وذلك لأن الماء المُمغنط يُنشط من حركة الدم في داخل الشرايين والأوردة؛ ويُساعد في تذويب الأملاح المُترسبة على أسطحها.

وكذلك يقي ويُعالج حُموضة المعدة والإمساك والصُداع المُزمن؛ ويرى الطبيب الأمريكي الشهير كنيث ماكلين أن المغناطيس هو هبة من عند الله؛ فهو ينفع مع كُل شئ.

كما يعتقد الكثير من العُلماء والباحثين بأن العلاج بالمغناطيس سيُصبح أحد الأعمدة الأساسية للطب البديل في مجال التشخيص والعلاج, أما في المجال الزراعي فإن التجارب التطبيقية التى أجريت في كُلٍ من الامارات؛ والسودان؛ ومصر؛ واندونسيا قد بشرت بنتائج مُهمة في استخدام الماء الممغنط في عمليات ري المحاصيل الزراعية؛ ومغنطة البذور بالنسبة لكثير من النباتات قبل البدء في زراعتها؛ حيث أن مغنطة البذور

يساعدعلى تنشيط الطاقة الكامنة فيها؛ وتعتمد عمليات توظيف التكنولوجيا المغناطيسية في الري على الأخذ في الاعتبار عدة عوامل منها ملوحة الماء؛ وملوحة التُربة؛ وسُرعة تدفق الماء من الأجهزة المُستخدمة للري ونوعها؛ كما وبحكم أن الماء المُمغنط يُساعد في تكسير وتفتيت زرات الأملاح فإنه يُساعد بشكل واضح على غسيل التُربة؛ ومُساعدة النباتات على امتصاص الماء والمعادن بسهولة حتى في التُربة العالية الملوحة؛ وعلى ضوء المعلومات المتوفرة لدينا فإن عملية الري بالماء الممغنط تُساعد في تسريع عمليات نضج المحاصيل الزراعية؛ وزيادة قُدرة النباتات والمحاصيل الزراعية على مقاومة الأمراض؛ والحصول على محاصيل زراعية جيدة من حيث الكم والنوع؛ والأهم من ذلك هو أن مغنطة الماء تُساعد في توفير الماء المُستخدم في الري والتقليل من استخدام الأسمدة الكيميائية مما ينعكس ايجاباً على صحة البيئة والناس.

وتجرى الآن بعض الدراسات والأبحاث على توظيف ما يُسمى بالرواسب المغناطيسية التى تأتي مع مياه النيل والتى يُعتقد بأنها ستُحدث ثورة في المجال الزراعي؛ وخصوصاً في حال توظيف هذه التكنولوجية في المناطق الصحراوية؛ ولا يقتصر توظيف التكنولوجيا المغناطيسية فقط على المجال الطبي والزراعي؛ ومجالات تحلية المياه؛ و لكن يُمكن كذلك أن تُوظف في مجال الطاقة الحرارية وصناعة البترول والبتروكيماويات؛ والانشاءات حيث أن استخدام الاسمنت المُعد بالمياه المُمغنطة تزداد قوته مع امكانية التوفير في الاسمنت.

ومن الفوائد الاخرى للمياه المُمغنطة قُدرتها على زيادة قوة المُنظفات

الصناعية والمُذيبات بدرجة تجعل من المُمكن استخدام ثُلث أو رُبع الكمية المُستخدمة عادة من هذا المُنظف. أما في حالات التلوث الطبيعي لمياه البُحيرات فإن المياه المُعالجة مغناطيسياً جعلت مياه البُحيرة صالحة للإستهلاك الآدمي.

وفي مجال تربية الحيوانات فإن تطبيق هذه التكنولوجيا يُؤدي إلى ازدياد ملحوظ في أوزان ونمو الحيوانات الصغيرة؛ وكذلك زيادة في مُعدل انتاج الحليب وانخفاض في مُعدل الوفيات؛ وهُناك نتائج مُمتازة في مجال تربية الدواجن من جانب زيادة الوزن. وكذلك يُساعد الماء المُمغنط على قتل البكتريا والطحالب؛ وفي هذا الصدد يُمكن استخدامه مع حمامات السباحة؛ فإذا كانت مياه الحوض ممغنطة يمكن استخدام نصف كمية الكلور المُستخدمة عادة لتطهير المياه.

ومما لا شك فيه أن علوم المغناطيس سوف تُسهم اسهامات فاعلة في ايجاد حلول ناجحة لحل الكثير من المشاكل الصحية والبيئية التى تُعاني منها البشرية بشكل عام؛ والمنطقة العربية بشكل خاص؛ وذلك لأن هذه العلوم تقوم على أساس العلاقة العميقة التى تربط الانسان بالطبيعة.

الفصل الثاني عشر

أخطاء شائعة في الطعام

١ . البنجر يعمل على بناء الدم

لا.. لأن البروتينات والحديد من المكونات الضرورية التي تُساعد في بناء الدم؛ كما أن النحاس ضروري لتشكيل الهيموجلوبين؛ وأن الفولاسين وفيتامين B12 يُحافظان على صورة الدم الطبيعي.

والبنجر يحتوي فقط على ١,٧ جرام بروتين؛ و ١,٠ مليجرام حديد؛ و ٠,٢٠ مليجرام نحاس.

٢ . الألمنيوم يُسبب مرض السرطان

لا ، لأنه يتم امتصاص الألمنيوم بواسطة جهاز القناة المعوية في الإنسان أو الحيوان.

٣ . لا يُعتبر عصير فاكهة الموالح مُضافاً إليه اللبن ساماً كما يعتقد البعض.

٤ . يُعتبر الخيار النيئ (الخام) بدون ملح آمن وغير سام.

٥ . العسل لا يُسمن

لا ، لأن العسل يحتوي على حد أدني ٧٠ جرام سُكريات (٥ جرامات سكروز؛ ٦٥ جرام جلوكوز وفركتوز)؛ وحوالي حد أدني ٣٠٠

سُعر حراري يُساهم في ترسيب الدهون.

٦ . تمنح اللحوم الطاقة .

لا ، لأن اللحوم لديها قيمة إشباع عالية؛ والبروتينات لها تأثير في تأخر هجوم الجوع.

٧ . يُمكن أن تُستخدم الزيوت والدهون النباتية بأي كمية؛ ومع ذلك لا تُسمن (غير مسمنة)

لا ، لأن لديهم نفس السُعر الحراري بالمقارنة بالدهون الحيوانية.

٨ . البيض ذو القشر الأبيض أكثر غذاءً من البيض البُني .

لا، لأن لون القشرة يتعلق بنوع الدجاج؛ ولكن المحتوي بالنسبة للبيضتين واحد.

٩ . يعمل اللبن الجاموسى على إنتاج عقول بطيئة الفهم؛ وأن اللبن البقري يعمل على جعل العقول ذكية وحادة ونشيطة؛ وأن ألبان الماعز والخراف تُعتبر مُفيدة للأطفال الحديثين .

لا.

١٠ . عدم تناول الإفطار يعمل علي رشاقة الجسم

لا ، لأن عدم تناول الإفطار يعمل على حدوث هبوط وتعب في الأداء بالنسبة للشخص؛ مما يؤدي إلي حدوث جوع نفسي كبير فيُقبل الشخص علي تناول الطعام بشراهة أكبر من ذي قبل؛ لذا يكون ترك طعام الإفطار غير فعال في حفظ نشاط ورشاقة الإنسان.

١١ . بإمكان الكبار العمل بدون تناول الألبان

لا ، لأن اللبن يُزودنا بالكالسيوم والبروتين؛ واللبن له صفة عالية مُصاحباً لفيتامين A والفسفور والريبوفلافين؛ والشخص البالغ يكون بحاجة كبيرة للكالسيوم لأن معدل فقده للكالسيوم يكون أكبر.

١٢ . إضافة الجيلاتين إلى الطعام يعمل على تشكيل أظافر صحية

لا ، على العكس؛ لأن تشكيل الأظافر تتأثر بالغدد الصماء وحالة الغذاء وأمراض البيئة.

١٣ . الأطعمة الطبيعية أكثر أماناً للمستهلكين

لا ، ليس بالضرورة؛ لأن الطعام المُجهز ربما يكون أكثر أماناً كنتيجة للتجربة في كل مرحلة للصنع؛ ولا أحد يري حالة التلف أو التلوث غير مرئي في الأطعمة الطبيعية.

١٤ . لبن السرسوب؛ السائل الأصفر المذاب بكميات صغيرة بواسطة الأم المرضعة خلال اليومين أو الثلاث أيام الأوائل بعد الولادة يجب ألا يُعطي إلى الطفل الرضيع ...

لا ، لأن لبن السرسوب يحتوي على مستوي مرتفع من المغذيات (المواد المغذية) ومواد مُحصنة مفيدة للرضيع تُساعد المولود الرضيع الحديث على مقاومة الأمراض التي يُمكن أن يتعرض لها أثناء هذه الفترة.

المراجع

أولا : الكتب :

- ابن القيم الجوزي – الطب النبوي – مؤسسة الرسالة – بيروت – ١٩٩٧
- أندرو ويل – ٨ أسابيع للوصول إلى صحة مثالية – مكتبة جرير – السعودية – ٢٠٠٨
- ايمان كردي –كن طبيبا لنفسك واعرف ما يحتاج اليه جسمك – جدة – ١٩٩٧
- اندرو شوفالييه – الطب البديل ..التداوي بالاعشاب والنباتات الطبية – أكاديميا – ٢٠٠١
- وفاء عبد العزيز بدوي– اسرار العلاجبالفواكة والخضروات – مكتبة ابن سينا – القاهرة – ١٩٩٧
- هرمن جوستون – لاالقولون مفتاحك لحياة أكثر نشاطا – ترجمة : عماد أبو السعد – الدار العربية للعلوم – بيروت – ١٩٩٤
- د. حسن فكري منصور– ريجيم فصيلة الدم – الدار العربية للعلوم – القاهرة – ٢٠٠٥
- د. حسان قبيسي – معجم الاعشاب والنباتات الطبية – دار الكتب العلمية – بيروت – ٢٠١٠
- د. سعد أحمد حلابو – الغذاء ومكوناته – مكتبة الشروق الدولية – القاهرة .
- د. مُحَمَّد بشير شريم – الثقافة الصحية – مكتبة الأسرة – الأردن – ٢٠١٢
- د. عادل عبد العال – التخسيس والنصائح الغذائية لمشكلاتك الصحية – فجر الاسلام – القاهرة – ٢٠١٠
- د. منى خليل عبد القادر – التغذية العلاجية – مجموعة النيل العربية – القاهرة – ٢٠٠٤
- مايكل بولان – قواعد – دليل آكلي الطعام – مكتبة جرير – السعودية – ٢٠٠٩
- د. برنارد جينسين – دليل دكتور جينسين .. التحكم الطبيعي في الوزن – مكتبة

جرير – ٢٠٠٩
- د. فايز محمد حمودة – النباتات والاعشاب الطبية .. كيف نستخدمها ؟ – مركز الاهرام للترجمة – ١٩٩٣
- د. يويريش – العلاج بعسل النحل – ترجمة : محمد الحلوجي – دار القلم – بيروت – ١٩٨٩
- يورغن تاوتز – نحل العسل المعجزة – مجموعة مترجمين – ثقافة للنشر والتوزيع – أبو ظبي – ٢٠٠٨
- محمد عبد الرحيم – أعشاب ونباتات طبية .. فوائدها والتداوي بها – دار الراتب الجامعية – ٢٠٠١
- حسان شمس باشا – زيت الزيتون بين الطب والقرآن – دار المنار – جدة – ١٩٩١
- نجلاء الحسيني – الأمراض الشائعة والعلاج بالغذاء الطبيعي .. صحة ولياقة مدى الحياة – مكتبة السوادي للتوزيع – ٢٠٠٦
- صوفي لاكوست – الاطعمة التي تشفي – ترجمة : عبير منذر – دار الفراشة – ٢٠١٢
- شريفة أبو الفتوح – التغذية الصحية والجسم السليم – أطلس للنشر – القاهرة – ٢٠٠٦

ثانيا : المجلات والدوريات والأبحاث :

- تم الاشارة اليها بالتفصيل في موضوعها في الكتاب

الفهرس